
**Взаємодія духовного й фізичного виховання
в становленні гармонійно розвиненої особистості**

Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості



**Матеріали V Міжнародної
науково-практичної онлайн-конференції**

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

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



**Збірник статей за матеріалами
V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

Слов'янськ 2018

УДК 37.015.3 : 796
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 22-23 березня 2018 р.) / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна; ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2018. – 565 с.

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

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

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

Редакційна колегія:

Пристинський Володимир Миколайович – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент.

Ботагарієв Тулеген Аміржанович – доктор педагогічних наук, професор.

Гамалій Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, професор.

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

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

Макаренко Світлана Іванівна – доктор філософії в галузі педагогічних наук, проректор з науково-методичної роботи.

Осіпов Віталій Миколайович – доктор філософії в галузі фізичного виховання і спорту, доцент.

Осіпцов Андрій Валерійович – доктор педагогічних наук, професор.

Пристинська Тетяна Миколаївна – магістр фізичного виховання, технічний редактор.

Наукові консультанти:

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

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

Рецензенти:

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

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

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 8 від «24» квітня 2018 р.).

© Колектив авторів, 2018

© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2018

ЗМІСТ

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

Ботагариев Т.А. Сулеменова З.Е. Ерболұлы Е.	Физическое воспитание студентов Казахстана и Китая	12
Гейтенко В.В.	Педагогические условия сопровождения социализации старшеклассников в неформальной молодежной среде	19
Горовой В.А. Фурманов А.Г.	Исторический анализ учения о здоровом образе жизни	24
Грудніна Д.О.	Соціальні функції фізичної культури і спорту	30
Губарева Н.В. Баймакова Л.Г. Кайгородцева О.В.	Использование средств йоги для формирования гармонично развитой личности и сохранения здоровья студенческой молодежи	34
Загорій Т.І.	Соціальні функції фізичної культури і спорту як умова фізичного і психічного розвитку людини ...	39
Качан О.А. Макаренко С.І.	«Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні	42
Непран Д.Ю. Пристинський В.М.	Значущість занять фізичної культури в соціалізації особистості	59
Овчаренко Є.О. Пристинський В.М.	Фітнес як спосіб життя	62
Письменний О.М. Мельник О.О.	Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості	65
Сидорчук І.О. Пристинский В.М.	Збереження і зміцнення здоров'я як соціальний чинник формування гармонійно розвиненої особистості	69

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

Ванакова Т.А. Старосельская Ю.И. Гудков Л.Л.	Духовные ценности в физической культуре и спорте	72
Гордеева К.С.	Характеристика понятия «цінності» та «професійні цінності вчителя фізичного виховання» в науковому просторі ХХ століття ...	77

Губарева Н.В.	Некоторые аспекты организации и проведения воспитательных мероприятий в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта в рамках изучения дисциплины «Вредные привычки и их профилактика»	83
Каранец Е.М.	Формирование у детей навыков безопасного поведения в процессе двигательной деятельности	87
Кораблёва Е.А.	Духовное здоровье как ценность и основа физического благополучия личности	91
Крошка С.А.	Фізичне виховання – утвердження здорового способу життя (з досвіду навчальної, наукової та спортивно-масової роботи циклової комісії фізичного виховання Лисичанського педагогічного коледжу)	96
Муравьёва О.С.	Взаимосвязь духовного развития и здорового образа жизни современной молодежи	103
Назаренко М.Ю.	Самооценка здоровья студентами факультета физической культуры	106
Налча І.С.	Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті людини	109
Некрасов Г.Г. Писанець І.В.	Формування мотивації студентів до занять з фізичного виховання	114
Осипцов А. В. Школа Е. Н.	Формирование здорового образа жизни у подростков в процессе занятий пауэрлифтингом ...	119
Перліцану Л.В. Григоренко О.М.	Здоровий дух – здорове тіло	127
Пономарёва А.Н. Пристинский В.Н.	Физическая культура как способ влияния на поведение девиантных подростков	132
Козлов В.А. Пристинский В.Н.	Влияние средств физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов	136
Табахова О.Х.	Формування у школярів свідомого ставлення до здорового способу життя	141
Терещенко Д.Д. Пристинський В.М.	Роль туризму в патріотичному вихованні дітей ...	148
Терещенко Д.Д. Пристинська Т.М.	Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті людини	151
Щерба М.А. Пристинський В.М.	Моральні детермінанти в характеристиці духовних цінностей фізичної культури і спорту ...	153

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

Антипова О.В. Антипов В.О.	Світова практика залучення школярів до фізичної активності	159
Глебава Л.А.	Проблемы и особенности занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп	165
Голуб О.Ф.	Особенности потребностно-мотивационной сферы старших дошкольников с рекуррентными респираторными заболеваниями к физкультурно-оздоровительной деятельности	169
Кияшко М.В. Приходько В.О.	Роль та основні організаційні форми фізичного виховання у ВНЗ	173
Непран Д.Ю. Пристинська Т.М.	Організація фізичного виховання студентів, що відносяться до спеціальних медичних груп	178
Осіпов В.М. Орловська В.В.	Методика реабілітаційного обстеження пацієнтів з викривленнями хребта	181
Пилипенко А.І.	Рухова підготовленість людини та її взаємозв'язок з підвищенням рівня формування професійних вмінь і навичок	185
Трещева О.Л. Кладов Э.В. Нефедченко А.Н.	Эффективность воздействия различных видов оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность студентов	190
Щерба М.А. Пристинський В.М.	Теоретико-методологічні засади формування культури ціннісного ставлення до здоров'я як елементу життєвого простору людської особистості	193

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

Арабаджи І.М.	Педагогічна модель процесу оптимізації розвинутого освітнього середовища	199
Афанасьєва В.А. Пристинський В.М.	Специфіка використання здоров'язберігаючих технологій в сучасній системі освіти	204
Вечорко П.А.	Особенности двигательной деятельности дошкольников в режиме детского сада	208
Волошин О.Р.	Роль учителя фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі	210

Горская И.Ю. Криживецкая О.В. Терещенко А.А.	Исследование проблемы организации и реализации профилактики и борьбы с курением в условиях обучения в вузе	215
Дегтяр О.П.	Ключові компетентності як основа збереження і зміцнення здоров'я учнів	219
Долинний Ю.О. Ширін І.К.	Спортивно орієнтоване фізичне виховання у закладах вищої освіти	223
Лисечко Л.М.	Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання школярів з вадами здоров'я	227
Манжула М.В.	Чинники, що визначають формування здоров'язбережувального середовища навчального закладу	233
Марчик В. І. Бороденко В. І. Шабля В. М.	Здоров'язберігаючі аспекти самореалізації особистості в різних умовах	238
Наливайко Л.П.	Комплекс заходів щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу	242
Омельченко В.А.	Застосування здоров'язбережувальної педагогіки як засобу реалізації компетентнісного підходу до навчання	249
Оносова О.А. Насатова Л.С.	Здоров'язбережувальна функція освіти в Івано-Пільській спеціалізованій школі І-ІІІ ступенів	253
Тігішова О.В.	Розвиток в учнів компетентностей щодо збереження і зміцнення здоров'я – шлях до формування здоров'язбережувального середовища навчального закладу	258
Троян Д.І.	Використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах	262
Фесенко І.І.	Забезпечення комплексного підходу в збереженні й зміцненні здоров'я школярів	270
Черенок Є.В. Афанасьєва В.А. Пристинський В.М.	Основні засади поняття «здоров'язберігаючі технології» в сучасній системі освіти	274
Чернявский С.И.	Теоретико-методологические основы исследования проблемы организации здоровьесберегающего пространства в структуре современных учреждений	278

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

Белякова А.С. Горская И.Ю.	Показатели психомоторного статуса высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров	281
Ботагариев Т.А. Умирзакова С.Е. Жолдыбай Н. Әкімбаев Н. Бейімбет Ф.	Научно-теоретические предпосылки разработки методики подготовки студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции	285
Бугаевский К.А.	Половой диморфизм и морфологические особенности костного таза у юных теннисисток	292
Гончаренко М. С. Камнева Т.П. Богомаз Т.О.	Аспекти адаптивного фізичного виховання та реабілітації дітей з вадами зору	296
Горская И.Ю. Баймаков Г.С.	Координационная подготовка юных футболистов, направленная на снижение выраженности двигательной асимметрии	301
Еганов А. В. Быков В.С. Романова Л.А. Кокин В.Ю. Никифорова С.А.	Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на параметры психического здоровья студентов	307
Ермолаенко Я.И. Пристинский В.Н.	Требования, определяющие эффективность спортивного отбора	311
Кажадуб М.С. Урублеўскі Я.П. Сеўдалеў С.У.	Построение тренировочного процесса с учетом динамики психофизиологического состояния спортсменок	316
Кравченко Р.Т.	Оцінка стану фізичного розвитку студентів на тренувальних заняттях з волейболу у ВНЗ	319
Крошка С. А. Ляшенко В.В.	Моніторингова система спортивної майстерності студентів Лисичанського педагогічного коледжу	323
Кулікова М.М. Пристинський В.М.	Типи інтервалів відновлення у процесі занять атлетизмом	328
Малахова Е.Э. Горская И.Ю.	Анализ сенсомоторных реакций у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки	337
Осика К.С.	Вплив мотивації досягнення на спортивні результати юнаків-каратистів	340

Пинягин П. Ю.	Использование средств спортивного ориентирования в целях поддержания и улучшения психофизического состояния представителей силовых структур	346
Письменный О.М.	Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей студентів	350
Преснухін О.С.	Роль координаційних здібностей при вивченні прямого нападаючого удару у волейболі	355
Сазонов С.Н.	Использование приемов единоборств при обучении технике самостраховки на начальном этапе подготовки в игровых видах спорта	362
Сапожникова Д.Е.	Оценка координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой	366
Тозик О.В. Вербицкий В.В.	Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации при травмах у спортсменов, занимающихся регби	370
Тозик О.В. Ивкович А.С.	Анализ физического развития учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях	374

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

Берсенёва О.Ю. Острецов Н.И. Севостьянов Д.Ю.	Организационная характеристика физкультурного образования	378
Викторов Д.В.	Прикладное физкультурное образование студентов с ограниченными возможностями здоровья	382
Викторов Д.В. Лешуков В.С. Ярушев Ю.А.	Этапность прикладного физкультурного образования студентов ЮУрГУ	386
Древняк Ю.М.	Діяльнісний підхід у забезпеченні якості професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури	390
Дьяченко И.Д. Пристинская Т.Н.	Формирование компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре	394
Зайцев В.О. Бабич В.І.	Пошук шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи	398
Книш С.І.	Мотивація навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я	402

Комкова І.А. Смирнова Л.В. Целищева Е.И.	Методология физкультурного образования регионального ВУЗа	407
Куц О.А. Пристинська Т.М.	Використання фітнесу та фітнес-технологій в професійно-педагогічній підготовці фахівців фізичного виховання	411
Пристинська Т.М. Гармаш Є.М.	Професійна діяльність педагога в контексті взаємодії духовного й фізичного виховання	414
Ридзель Ю.М.	Впровадження інтерактивних методів навчання в освітній процес майбутніх спеціалістів з фізичної реабілітації	420
Самсутіна Н.М.	Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виконання специфічних професійних функцій	426
Сніцар Д.І. Пристинська Т.М.	Функція учителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя школярів	431
Юлдашев А.А. Пристинский В.Н.	Технология формирования профессиональных качеств учителя физической культуры	436

Розділ 7. Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

Беспутчик В.Г. Ярмолюк В. А.	Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи ...	440
Веклич О.Ю. Пристинський В.М. Ткачов О.Л.	Правові, організаційні та методологічні засади професійної діяльності фахівця в галузі фізичного виховання і спорту	446
Викторов Д.В. Корнеева С.В. Мельникова О.В.	Здоровье студента в аспекте гуманитарного знания	449
Власенко Н.Э.	Методика развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы в физкультурно-оздоровительной деятельности	454
Власенко Н.Э.	Основы методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр	461
Єфімова А.І. Писаренко С.М.	Організаційно-методичні особливості навчання елементів аеробіки дітей дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи	467
Зайцева Н.В.	Педагогические основы формирования культуры здоровья старшеклассников на уроках физической культуры и здоровья	471

Киекпаева К.Б.	Основы формирования мотивации детей к занятиям лыжным спортом	476
Кучуренко В.Л. Никулин А.А. Сизов Д.А.	Содержательное обеспечение системы профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов	479
Літус Р.І.	Розвиток сили на уроках фізичної культури з хортингу школярів старших класів	483
Мещерякова И.Б. Таможникова Г.В.	Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи	487
Новак С.В.	Особенности использования дифференцированного подхода на уроках «Физическая культура и здоровье»	491
Опришкова С.Г.	Система організації та проведення позакласної роботи по фізичній культурі у школі	495
Осипенко Е.В.	К вопросу о диагностическом инструментарии для измерения и оценки уровня общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования	501
Пристинська Т.М. Брежнев Д.О. Брежнев О.Д.	Оздоровчий ефект фізичних тренувань	507
Ремига Я.О.	Реалізація принципу доступності та індивідуалізації на уроках фізичної культури	513
Самойленко А.О.	Теоретичні основи вдосконалення системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку	518
Самокиш І.І.	Оцінювання навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти на основі комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів	524
Цымбалюк Е.А.	Идеологическая культура студента спортивного вуза: методология исследования	528
Цымбалюк Е.А.	Программа социологического исследования идеологической культуры студента спортивного вуза	533
Цымбалюк Е.А.	Результаты пилотажного исследования идеологической культуры студентов спортивного вуза	540
	Відомості про авторів	549

Розділ 1

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАЗАХСТАНА И КИТАЯ

Ботагариев Т.А., Сулеменова З.Е., Ерболұлы Е.

Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова

Представлены приоритеты в государственной политике развития физической культуры и спорта в республике Казахстан и Китайской Народной Республике, в том числе в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Выявлены структура и содержание физического воспитания студентов Казахстана и Китайской Народной Республики, том числе, нормативно-методические основы. На основе сравнительного анализа общих и отличительных черт физического воспитания студентов Казахстана и Китайской Народной Республики обозначены основные направления развития физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов Казахстана и Китая, программа по физической культуре, нормативные основы, факторы дальнейшего развития.

The main features of the state policy of the Republic of Kazakhstan and the People's Republic of China in the field of physical culture and sports have been defined, including physical education of students of Kazakh and Chinese universities. The structure and content of the physical education curriculum for universities of Kazakhstan and China is revealed as a normative and methodological basis of the state form of physical education of students. The main features of their similarities and differences are presented, and taking into account this, the main directions, structure, content and forms of physical education of students of Kazakhstan and China are identified as essential factors for their further improvement based on the comparative analysis of Kazakh and Chinese university physical education programs.

Key words: Physical education of students of Kazakhstan and China, program on physical culture, regulatory framework, factors of further development.

Введение. В рабочих программах по дисциплине «Физическая культура», которые разрабатываются в вузах различных стран содержится материал, направленный на укрепление здоровья, формирование физических качеств, совершенствование техники упражнений. Однако, следует отметить, что эти программы имеют как общие черты, так и отличительные особенности, исследования и учет которых будут способствовать, прежде всего, взаимообогащению систем физического воспитания студентов различных стран.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью дальнейшего совершенствования систем физического воспитания стран (в частности, Казахстана и Китая), а с другой стороны, недостаточным научно-методическим обоснованием этого взаимообусловленного процесса.

Проблеме сравнительного изучения постановки физического воспитания в Казахстане и различных странах мира посвятили свои исследования Ван Цзыпу [4], А.В. Сычев, О.А. Синельников, П.А. Хаости [3].

Цель исследования – оптимизация физического воспитания студенчества в вузах Казахстана и Китая на основе сравнительного анализа национальных государственных программ физического воспитания студентов.

Задачи исследования.

1. Определить основные черты государственной политики Республики Казахстан и Китайской Народной Республики в области физической культуры и спорта, включая физическое воспитание студентов казахстанских и китайских вузов.

2. Определить структуру и содержание учебной программы физической культуры для вузов Казахстана и Китая как нормативно-методической основы государственной формы физического воспитания студентов.

3. На основе сравнительного анализа казахстанской и китайской вузовских государственных программ физической культуры выявить основные черты их сходства и различия и с учетом этого определить магистральные направления, структуру, содержание и формы физического воспитания студенческой молодежи Казахстана и Китая как существенных факторов их дальнейшего совершенствования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; статистические методы исследования при обработке сравнительных данных нормативных данных программы по вузовскому физическому воспитанию Республики Казахстан и Китайской Народной Республики.

Исследование осуществлялось в течение 2017 года.

Результаты исследования. Анализ официальных документов республик Казахстана и Китая показал следующее. Государственная политика Республики Казахстан в области физической культуры и спорта, включая физическое воспитание студентов вузов, отражена в Отраслевой Программе по развитию физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011 – 2015 годы [1]. Целью данной программы является устойчивое развитие физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Это осуществляется путем создания региональных центров (клубов) спортивно-массовой работы, продолжения работы спортивных обществ «Сункар» – для студентов высших учебных заведений [1].

В национальной программе физической подготовки китайские специалисты считают необходимым разработать многомерную функциональную концепцию физического воспитания студентов, где "преподаватель – это руководитель, студент – основное звено, закалка – это основная линия, развитие – центр тяжести" [4].

Анализ структуры и содержания учебной программы физической культуры для вузов Казахстана и Китая показал следующее.

Физическое воспитание в вузах Казахстана реализуется согласно типовой программе [3]. Согласно ей, на изучение дисциплины «Физическое воспитание»

выделяется 480 часов. Обучение должно проходить с 1 по 4 курсы. На 1 курсе 180 часов, на 2 и 3 курсах – по 120 часов и на 4 курсе – 60 часов. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 16 кредитов, состоящих из лекционных и практических занятий, а также дополнительных занятий в клубах по интересам и спортивным секциям, что обеспечивает оптимальный двигательный режим студентов в объеме 8-10 часов в неделю.

Общетеоретический курс включает в себя следующие темы: «физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Казахстан», «Естественно-научные основы физического воспитания», «современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма», «основные методики самостоятельных занятий», «физическая культура и спорт как общественное явление», «профессионально-прикладная физическая подготовка», «физическая культура в научной организации труда». Практические занятия по дисциплине делятся на методический раздел и учебно-тренировочные занятия.

В соответствии с «Инструкцией (основные тезисы) по обучению физкультурным дисциплинам в вузах страны» и программой в вузах Китая занятия по физкультуре включены в сетку обязательного расписания на 1 и 2 курсах. Студенты старших курсов физической культурой занимаются факультативно. Основные задачи овладения предметом «Физическая культура», сформулированные в программе, выглядят следующим образом:

1 Укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее развитие красоты тела и духа. Повышение уровня развития физической культуры в обществе;

2. Овладение основами теоретических знаний по физической культуре и закаливанию организма на основе государственной концепции развития физической культуры;

3. Формирование патриотизма, идей коллективизма и нравственности. Воспитание высоких моральных качеств, стойкости, мужества и упорства.

Объем учебных часов на физическую культуру в год равен 72 часам - по два часа в неделю на протяжении 36 недель (по 18 недель в каждом семестре) по основной обязательной дисциплине и 72 часа в таком же раскладе на факультативных началах. Учебный материал по физкультурным дисциплинам распределяется на основной и факультативный. При этом предусмотрено деление основного учебного материала на теоретический и практический разделы: примерно 12 % учебного времени отводится на теорию, остальное время - на практические занятия как образовательного, так и развивающего характера.

Структура «Учебной программы по физкультурным дисциплинам в вузах провинции Шаньдун» состоит из введения и трех основных блоков. Введение раскрывает характер и задачи вузовской физической культуры, определяет предмет, распределение учебных часов и требования к выполнению программы. 1 блок: Содержание обязательной программы по физической культуре. 2 блок: Содержание учебной программы для факультативных учебных дисциплин. 3 блок: Содержание экзаменов, методы и стандарты по физкультурным дисциплинам вузов провинции

Шаньдун. Теоретическая часть представлена на 1 курсе тремя темами: 1) Физическая культура в вузах; 2) Физическая культура и здоровье; 3) Физкультурные занятия и оценка здоровья.

Студенты 2 курса изучают следующие три темы: 1) Физическая гигиена и здравоохранение; 2) Традиционная физкультура Китая; 3) Мини-спортивные соревнования. Практическая часть на 1 и 2 курсах (по 64 часа на каждом) включает занятия по легкой атлетике (22 часа), гимнастике (10 часов), игры с мячом - баскетбол, волейбол и футбол (20 часов), ушу (10 часов) и сдачу контрольных нормативов по всем этим видам за счет времени соответствующих дисциплин.

Анализ программ показал принципиально разные подходы к построению программ физической культуры для студентов вузов:

- в КНР каждая провинция при соблюдении общегосударственных установок разрабатывает свою учебную программу, обязательную для всех вузов данной провинции, которая, как и все другие региональные программы страны, строится на основе территориального подхода, принимает во внимание, прежде всего, климатогеографические особенности и традиции, но не учитывает специфические требования к профессиональной физической подготовленности специалистов разных отраслей;

- казахстанская вузовская примерная учебная программа по физической культуре предписывает на ее основе разрабатывать ведомственные учебные программы, обеспечивая профессиональную прикладность физической подготовленности выпускников вузов;

- в китайских вузах практический учебный процесс по физической культуре носит более выраженную образовательную направленность, чем в казахстанских, где на учебно-тренировочных занятиях студенты больше занимаются не технической, а физической подготовкой;

- в китайской программе, в отличие от казахстанской, подробно раскрыто содержание и методика проведения практических занятий со студентами;

- наличие в китайской программе значительного количества национальных видов спорта и систем физических упражнений, а также предмета «Охрана здоровья»;

- в казахстанских программах уровень физической подготовленности оценивается по двум блокам: контрольные нормативы физической подготовленности студентов (осенний семестр) и нормативы президентских тестов физической подготовленности студентов.

Учитывая отличия китайской программы «Физической культуры» для студентов вузов, рассмотрим несколько подробнее раздел о содержании экзаменов, методах и стандартах по физкультурным дисциплинам вузов Китая. В Китае экзаменам придается чрезвычайно большое значение. Об этом свидетельствует детальнейшим образом расписанная технология, занимающая почти половину объема программы (21 из 47 страниц текста).

В программе предписывается, что, оценивая усвоение студентами программного материала, необходимо строго соблюдать все постановления

Управления по высшему и среднему образованию о проведении экзаменов по физкультурным предметам. Общая экзаменационная оценка включает четыре критерия: отношение к учебе; знание теории физкультуры; физическая подготовленность; техника движений.

Отношение к учебе оценивается, главным образом, данными о посещаемости учебных занятий и соблюдении дисциплины на занятиях. При этом студент, пропустивший одну треть уроков, к экзаменам не допускается, пока не отработает пропущенное. Если студент пропустил 3-4 занятия, то у него из максимально возможных по этому критерию 20 баллов вычитается 10 баллов. За пропуск 7-8 учебных занятий положительная оценка невозможна. Переэкзаменовка не разрешается, если студент не отработал учебный материал на дополнительных занятиях по физкультуре. За пропуск одного занятия по просьбе студента вычитается 3 балла, за одно пропущенное по болезни занятие вычитается 1 балл. И, наконец, студент, получивший по физической культуре «неудовлетворительно», согласно правилам Управления по образованию из вуза отчисляется. Знания по теории физической культуры определяются каждый учебный год путем проведения экзамена. Если оценка за экзамен по теории неудовлетворительная, то общая оценка по физической культуре тоже будет считаться неудовлетворительной.

Физическая подготовленность выявляется в результате проведения экзамена в каждом семестре. При этом в экзамен включается не более 3 предметов, определяемых кафедрами. В процессе экзамена выявляется уровень развития основных физических качеств на основе выполнения студентами двигательных действий (бег на скорость, прыжки, плавание), содержащихся в учебных предметах.

К обязательным физкультурным предметам, по которым студенты китайских вузов сдают экзамены, относятся легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол и ушу.

В казахстанских вузах теоретические знания оцениваются в виде собеседования по темам учебной программы. Практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями.

Сравнительный анализ содержания казахстанской и китайской вузовских программ по физической культуре для студентов вузов позволил определить следующие тенденции.

1 Объемы учебных часов в обеих странах с учетом обязательных и факультативных форм практически совпадают и равны 4 часам в неделю. Однако при этом объемы по обязательным вузовским программам существенно различаются. В Казахстане он составляет 480 часов, в Китае только 144 часа, т. е. почти в 3 раза меньше. При этом казахстанские студенты по обязательной программе физической культурой занимаются на протяжении четырех лет обучения, а китайские – только два года.

2. Доля факультативной формы занятий в китайских вузах, соответственно, выше, чем в казахстанских вузах. Китайские студенты используют эту форму в

обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, а начиная с 3 курса – по 2-4 часа в неделю.

3. В отличие от казахстанской китайская программа не предусматривает вопросы профессионально-прикладной физической подготовки.

4. По курсу «Охрана здоровья» китайские студенты приобретают знания главным образом о методах лечения заболеваний с помощью восточных оздоровительных систем.

5. Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях. Казахстанская программа, в отличие от китайской, твердо не устанавливает не только содержания отдельных видов, но даже сами виды физической культуры, которыми должны заниматься студенты.

6. Оценка успеваемости студентов по физической культуре в Китае и Казахстане осуществляется в одинаковых формах: в вузах успеваемость студентов по результатам каждого семестра и учебного года определяется на экзаменах как при сдаче теоретических, так и практических разделов. Но сам подход к оценке студентов в Китае более жесткий (отработка пропущенных занятий, вычитание баллов за пропуски занятий, отчисление студентов за получение неудовлетворительной оценки по предмету).

На основе сравнительного анализа казахстанской и китайской вузовских государственных программ физической культуры мы попытались определить магистральные направления, структуру, содержание и формы физического воспитания студенческой молодежи Казахстан и Китая как существенных факторов их дальнейшего совершенствования. Для дальнейшего развития казахстанской вузовской системы физического воспитания, на наш взгляд, полезны следующие элементы:

- введение в учебный процесс образовательной направленности занятий;
- введение элементов охраны здоровья;
- введение более жесткого контроля за пропуски занятий по предмету «физическая культура»;
- введение пункта «о влиянии неудовлетворительной оценки по теоретическим знаниям на общую неудовлетворительную оценку по предмету «физическая культура»;
- обязательное жесткое регламентированное освоение программного материала по предмету.

Для развития китайской системы физического воспитания, на наш взгляд, будет целесообразным введение следующих элементов:

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- введение блока «Физическая культура в научной организации труда» (студенты много занимаются умственной работой, ведут малоподвижный образ жизни);

- введение подобия президентских тестов физической подготовленности студентов.

Выводы.

1. Основными чертами сходства казахстанской и китайской систем физического воспитания являются:

- решение задач, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня развития физической культуры в обществе;

- оценка успеваемости студентов путем приема экзамена по физической культуре в каждом семестре.

2. Различия в казахстанской и китайской системах физического воспитания заключаются в:

- объеме часов по предмету «физическая культура»;

- большей доли факультативных занятий в Китае;

- отсутствие профессионально-прикладной физической подготовки в Китае;

- проведение практических занятий в жестко регламентированном режиме в вузах Китая.

3. Магистральными направлениями развития систем физического воспитания являются:

- для Казахстана – усиление образовательной направленности занятий, жестко регламентированное освоение программного материала; усиление оценочной роли успеваемости по предмету, влекущее за собой повышение ответственности за освоение программного материала;

- для Китая – внедрение профессионально-прикладной физической подготовки студентов, блока «физическая культура в научной организации труда».

Список литературы

1. Отраслевая Программа по развитию физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 годы /Утверждена постановлением Правительства Республики Казахстан от 30 ноября 2011 года № 1399.

2. Сычев А.В., Синельников О.А., Хасты П.А. Сравнительный анализ аэробных способностей школьников 10-11 лет России и США // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 2. – С. 31-36.

3 Типовая программа по дисциплине «Физическая культура». – Алматы: КазНУ, 2014. - 105 с.

4. Цзыпу Ван. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1999. – 24 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В НЕФОРМАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Гейтенко В. В.

Донбасский государственный педагогический университет

Статья посвящена обоснованию педагогических условий сопровождения социализации старшеклассников в среде неформальных молодёжных организаций. Неформальная организация – это спонтанно образованная группа молодых людей, которые вступают в регулярное взаимодействие для достижения определенных целей: поиск новых друзей, самоутверждения, самопознания. Неотъемлемая часть воспитательной работы в этом направлении – предоставление педагогической помощи, способствующей всестороннему формированию личности школьников. Проанализирована помощь педагогических условий спортивной направленности и привлечения неформала к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Доказано, что учитель физической культуры, тренер поможет развить у неформала индивидуальные задатки и способности, волевые качества, привлечет к просоциальной организации, которая благоприятно повлияет на его социальную активность и социализацию в сложном современном мире.

Ключевые слова: социализация, педагогическое сопровождение, педагогические условия, среда, неформальная организация, старшеклассник-неформал, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, просоциальная организация.

В современном мире социализация подростков старшего школьного возраста осложнена многими факторами: политические изменения, сложные экономические условия, низкий уровень образованности родителей и общества в целом, имеющиеся противоречия между учителем и учеником, низкая мотивация молодых людей к обучению и самообразованию, что может привести к попаданию в неформальную молодежную среду.

Неформальные организации – сложное социально-психологическое явление, которое влияет на старших подростков как с негативной, так и положительной стороны. Асоциальные и антисоциальные неформальные организации преимущественно негативно сказываются на социализации личности молодых людей. В поведении неформалов можно увидеть различные проявления девиантного поведения: пропаганда физического насилия, употребление спиртных напитков, курение, сознательное создание конфликтных ситуаций. Социологи Р. Мертон, Г. Беккер определяют девиантное поведение опасным, психологи М. Герберт, И. Кон считают такое положение человека как предболезненное.

Во время работы социального педагога с подростками, в которых проявляется девиантное поведение, необходимо использовать педагогическое сопровождение путем внедрения социально-педагогических условий, благодаря чему возможно повышение уровня социализации и привлечение неформалов к объединениям, группам, организациям социальной направленности.

Е. Исакова, С. Сильченкова определяют педагогическое сопровождение как форму педагогической деятельности, направленную на формирование таких социально-педагогических условий, которые разовьют умение самостоятельно

принимать решения в ситуациях жизненного выбора, заложат основы к саморазвитию [8, с. 125].

Под педагогическим сопровождением Н. Крылова и Е. Александрова видят умение социального педагога, учителя, преподавателя, тренера быть рядом с неформалом, следовать за ним, помогая “разобраться” в его индивидуально-образовательном маршруте и профессиональном самоопределении [3, с. 153].

В современной социально-педагогической литературе понятие “социально-педагогическое сопровождение” ученые трактуют как совокупность просветительских, диагностических и коррекционных действий, с помощью которых социальный педагог может спроектировать условия для успешной социализации молодых людей в обществе.

Педагогические условия, уверена Е. Никитина, можно рассматривать как комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня образованности учащихся старших классов [5, с. 98-99].

А. Панагушена, в диссертационном исследовании рассматривает условия, как “... многоплановую и содержательно наполненную дефиницию, которая по своей сути является комплексом обстоятельств, от которых зависит формирование отношений “субъект – субъект”, обуславливающие взаимодействие и решение целостных задач, обеспечения позитивности и эффективности процесса социализации...” [7, с. 107]. И. Нотфулина, Т. Третьякова отмечают, что необходимо создание таких социально-педагогических условий, которые бы влияли на физическое, психическое, социальное, нравственное развитие личности и воспитывали в них культуру правильной заботы о своём физическом и психологическом здоровье [4, с. 86].

Считаем, что создание преподавателем в общеобразовательном учебно-воспитательном учреждении социально-педагогической среды поможет в полном объеме реализовывать педагогическое сопровождение по отношению к старшеклассникам, которые находятся в неформальной молодежной организации и создавать условия для предотвращения попадания старшеклассников в ряды неформального движения и групп антисоциального направления на основе внедрения комплекса мероприятий, социально-педагогических действий, результатом которых является формирование активной жизненной позиции.

В исследованиях К. Вейлера, среда рассматривается следующим образом: “...уважать сознание и культуру учащихся и создавать такую педагогическую ситуацию, при которой они могут озвучить своё понимание мира...” [2, с. 134].

Реализация социально-педагогической среды будет внедряться в учебно-воспитательный процесс, поэтому целесообразно обогащать его: использовать творческие формы обучения, проводить уроки-диспуты, рефлексивные и творческие уроки, обучающие игры с привлечением неформала к активной роли, параллельно используя традиционные методы и формы обучения.

Социально-педагогическая среда может выступать эффективным условием, в результате которой ученик старшего школьного возраста решит личностные проблемы, наладит взаимоотношения с учителями, одноклассниками. Вследствие

тесного взаимодействия неформала со средой формируется социальное пространство, которое приведет к качественным изменениям в жизни старшеклассника: формирование жизненного опыта, переосмысления ценностных ориентаций. Следует также отметить, что благодаря адаптивной среде педагогические работники установят доверительные и дружеские отношения, неформал увидит в учителе своего товарища и больше будет доверять ему.

Просвещение относительно негативного влияния неформальной организации на становление личности школьника позволит социальному педагогу, учителю, классному руководителю создать в классе атмосферу диспута, что будет способствовать развитию личностной рефлексии.

Считаем, что в общеобразовательном учреждении следует провести классные часы: “Неформал – кто он?”, “Неформальные организации за и против”, “Асоциальные и антисоциальные организации” (ответственные – классные руководители 9-11 классов); беседы: “Неформалы – путь к себе или от себя”, “Скрытая опасность неформальных организаций”, “Как избегать конфликтов”; просмотр в актовом зале видеофильмов и журналистских программ: “Околофутбол”, “Ранэвэйс”, “Стиляги”, “Металлистка”, “Неформалы нашего времени” (ответственные – социальный педагог, школьный психолог) встречи с представителями правоохранительных органов по профилактике правонарушений несовершеннолетних (ответственный – заместитель директора по воспитательной работе) выпуск школьной газеты “Закон и порядок” (ответственный – педагог-организатор, учитель правоведения); диспуты на тему “Моя ответственность перед законом”, “Правонарушение – дорога в пропасть” (ответственный – учитель правоведения).

Экскурсии в городской наркологический диспансер помогут узнать неформалам о влиянии на молодой организм различных видов аддиктивного поведения: курение, употребление спиртных напитков, психотропных веществ, секты, религиозные и неформальные организации, букмекерские конторы.

Занятия физической культурой способствуют развитию основных физических качеств: ловкости, выносливости, силы, гибкости, скорости. Однако спортивные психологи считают, что систематическое занятие спортом и ведение здорового образа жизни напрямую формирует волевые качества: самостоятельность, инициативность, целеустремленность, решительность, смелость. Н. Новичкова отмечает, что в ходе занятий спортом старшеклассник-неформал формирует не только новые качества личности, но и перевоспитывает уже сформированные [6, с 53].

подавляющее большинство неформальных молодежных организаций негативной направленности в своей деятельности пропагандируют жестокость, силу, нарушают общественный порядок, хотя активно занимаются физической культурой и спортом: боксом, кун-фу, ушу, каратэ, самбо, атлетической гимнастикой.

Формирование навыков здорового образа жизни среди учащихся и привлечение неформалов к посещению спортивных кружков, секций способствуют физическому и умственному развитию, переосмыслению собственных ценностей, привлечению к

просоциальным организациям, которые изменят интересы подростка. Такую работу должны проводить социальные педагоги, классные руководители, медицинские работники, учителя физической культуры, студенты-волонтеры факультета физического воспитания.

Главной задачей учителя физической культуры при работе с неформалами является привлечение последних в спортивную деятельность на уроках и во внеурочное время. В течение учебного года следует провести спортивные праздники: “Неделя здоровья”, “Богатырские игры”, “Олимпийская неделя”, школьные соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, показательные матчи между сборной старших классов и учителями, где бы неформал выступил в роли капитана команды. На соревнованиях тренера детско-юношеского клуба физической подготовки отмечали лучших игроков, среди которых были и неформалы, приглашенные заниматься определенным видом спорта. Важно, чтобы неформал в течение длительного времени посещал учебно-тренировочный процесс. Это позволит создать дополнительные педагогические условия, последовательно и целенаправленно влияющие на неформала, учитывая физическое и психологическое состояние. Через некоторое время бывший неформал сможет защищать честь своего города на областных и всеукраинских соревнованиях, а родители будут гордиться своим ребенком.

Привлечение неформалов-старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом позволит учителю, тренеру развивать основные физические качества старшего подростка: силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость. Благодаря тесной работе социального педагога и ДЮК ФП № 2 внеурочное время неформала стало заполняться тренировками, а не неформальной организацией. В процессе занятий в спортивных кружках неформал сможет закалить свой характер, усовершенствовать определенные умения и навыки, научиться быстро и правильно ориентироваться в различных сложных ситуациях, контролировать собственные эмоции, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [1, с. 48-53].

На уроках физической культуры учитель, показывая физические упражнения, демонстрирует свою физическую форму, активно использует беседы для проявления неформалом интереса, а в актовом зале организывает просмотр историко-документальных фильмов об олимпийских чемпионах, выдающихся украинских спортсменах, спортивных матчах.

Педагогический коллектив разработал школьные мероприятия, цель которых – усвоение знаний по ведению здорового образа жизни. Классные руководители проводили воспитательные часы на тему: “Влияние алкоголя на здоровье и потомство”, “Здоровое сердце”, “Курить – здоровью вредить”, “Правильное питание – залог здоровья”, “Физическое и психологическое здоровье человека”. Также были проведены общешкольные мероприятия: “Пейте, дети, молоко!”, “Вода наш друг”, “Красота и еда”.

Неформалы осознали, что вредные привычки негативно влияют на физическое, психическое и эмоциональное состояние, а правильное питание и режим позволят организму быстро усваивать полезные вещества, необходимые для обмена веществ, а неправильное может привести к нарушениям работы внутренних органов.

С целью воспитания у неформалов экологической образованности в общеобразовательных школах города были проведены тематические недели: “Выбрось мусор в урну”, “Экология Земли”, “Экологический КВН”, “Береги лес”, брейн-ринг “Глобальные экологические проблемы”, в которых принимали участие ученики-неформалы с презентациями по проблемам экологии Украины и возможных путях их решения. Это сыграло важную роль не только в пропаганде здорового образа жизни у школьников старшего звена в экологическом направлении, но и в воспитании у неформалов экологической образованности.

Итак, благодаря внедрению в учебно-воспитательном учреждении, социальным педагогом, учителем педагогического сопровождения, который будет реализовываться путем привлечения неформалов к систематическим занятиям физической культурой и спортом и позволит развить его индивидуально-творческие способности и навыки. Свободное время старшеклассник-неформал будет проводить не на улице, а в спортивном зале, где педагог поможет укрепить его здоровье, покажет правильную технику выполнения упражнений, привьет любовь к спорту.

Список литературы

1. Гейтенко В.В. Коррекции девиантного поведения старшеклассников в среде неформальных молодежных организаций средствами физической культуры / В.В. Гейтенко, В.Н. Пристинский // Двигательная активность. Спорт. Личность: материалы Всероссийской научно-практической конференции (15-16 декабря 2016 г.) – г. Йошкар-Ола, 2017. – С. 48–53.
2. Глебова Е.А. Зарубежный опыт педагогической работы с молодежными субкультурами : дис. канд. пед. наук / Глебова Е. А. – Волгоград, 2013. – 223 с.
3. Крылова Н.Б. Очерки понимающей педагогики: учеб. пособие – М.: Народное образование, 2003. – 441 с.
4. Лугонин С.М. Физическая культура как ценность народа: учеб. пособие – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 161 с.
5. Никитина Е.Ю. Теория и практика подготовки будущего учителя к управлению дифференциацией образования : дис. докт. пед. наук : 13.00.01 / Никитина Е.Ю. – Челябинск, 2001. – 427 с.
6. Новичкова Н.Г. Педагогическая коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры : дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Новичкова Н. Г. – Челябинск, 2009. – 253 с.
7. Панагушина О.Є. Соціалізація підлітків у діяльності молодіжних організацій : дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Панагушина О. Є. – Луганськ, 2008. – 234 с.

8. Сильченкова С.В. Формы и направления педагогического сопровождения [Электронный ресурс] / С. В. Сильченкова // Современные научные исследования и инновации № 10. – 2013. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2013/10/27827>.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Горовой В.А.¹, Фурманов А.Г.²

¹ УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

² УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Статья посвящена изучению и анализу возникновения понятия «здоровый образ жизни». Рассмотрен опыт решения вопросов формирования здорового образа жизни, а также этапы истории учения о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; понятие; история.

Article is devoted to studying and the analysis of emergence of the concept "healthy lifestyle". Experience of the solution of questions of formation of a healthy lifestyle and also doctrine story stages about a healthy lifestyle is considered.

Key words: healthy lifestyle; concept; history.

Введение. Здоровье и здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономической политики цивилизованных государств.

Сохранение и укрепление здоровья человека является проблемой с многовековой историей. На протяжении всего развития человека не покидала мысль об обеспечении хорошего здоровья, радостного ощущения жизни, что влекло его к постоянной разгадке тайны здоровья и вечной молодости.

Целью нашего исследования стало объективное изучение опыта решения вопросов формирования здорового образа жизни и рассмотрение этапов истории учения о здоровом образе жизни.

Основным **методом** исследования являлось теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Ученый аль-Фараби обращает внимание на важность взаимодействия физического и нравственного воспитания, в частности он отмечает: «Совершенство человека – это здоровье; если есть здоровье, то его следует сохранять, а если нет, то следует его приобрести. Здоровье достигается только при соблюдении меры: при умеренной еде достигается здоровье, при умеренном труде приобретается сила, точно также хороший нрав достигается при умеренных действиях», т.е. тем самым акцентирует [1].

Положение о влиянии образа жизни на состояние человека, т.е. профилактическая, предупреждающая и сохраняющая здоровье функция медицины, развивается в работах Абу Али Ибн Сины [2]. Особое место проблема образа жизни в разработки гигиенических рекомендаций занимает в деятельности Хр. Гуффеланда, жившего на рубеже XVIII–XIX веков [3].

Философское осмысление идей развития единства человека и природы, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека раскрываются в трудах М. Кашгари,

Х.А. Яссави, М.Х. Дулати. В них обосновывается важность и необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни, использование природных факторов и ресурсов в укреплении здоровья [4].

Важное значение придавали образу жизни в укреплении здоровья человека русские врачи XVIII века С.Г. Зыбелин, Д.С. Самойлович, а в первой половине XIX века – И.Е. Дядьковский, М.Я. Мудров, Н.И. Пирогов и др.

Известные русские врачи-клиницисты второй половины XIX века С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов, опираясь на эмпирические данные, отдавали дань благоприятному воздействию «деревенского образа жизни» на течение и исход заболеваний, в особенности психосоматических и туберкулеза. Эта мысль заложена в определении медицины, которое дал С.П. Боткин: «Изучение человека и окружающей его природы в их взаимодействии с целью предупреждать болезни, лечить или облегчать – составляет ту часть человеческой деятельности, которая известна под общим именем медицина». И далее он подчеркивает роль неблагоприятных условий внешней среды, образа жизни на возникновение и развитие болезней. Влияние образа жизни семьи на развитие патологического процесса отмечал А.А. Остроумов, который в своей лекции говорил будущим врачам: «...Наблюдая больных вне клиники, в обстановке семьи, вы будете изучать жизнь человека в ее разнообразных условиях среды... Где врач знает больного и его среду задолго до болезни, где он лечит и родных больного, продолжает наблюдать всю семью и после болезни – наблюдение дает несравненно более материала для научных выводов» [5].

В первой половине XX века начаты специальные научно-популярные журналы, публикуются статьи ученых. Так, в 1921 г. ученый-эпидемиолог Д.К. Заболотный выпустил работу «Известия к крестьянам о науке и народное здоровье», освещающей значение здорового образа жизни для сохранения здоровья человека

Печатные издания «Медицина», «Путь к здоровью», «За трезвость», «Здоровье и образование» имели большую читательскую аудиторию на рубеже 1922-1941 гг. В них публиковались научные наработки отечественных ученых по проблеме формирования здорового образа жизни с учетом специфики профессиональной деятельности человека.

Важную задачу осуществления комплексных социально-гигиенических исследований и внедрения их в практику оздоровления людей выполнял Всероссийский институт здравоохранения, созданный в начале 30-х гг. XX в.

К сожалению, со второй половины 30-х гг. и до 50-х гг. главные научные центры были сконцентрированы в Москве, а многие исследовательские центры в столицах республик были закрыты.

Ученые-медики конца 60-х гг. XX в. сделали попытку выразить положения о механизмах здоровья и способах воздействия на них, создать новое научное направление, получившее название «санология» (Sano - здоровье, греч. Logos - наука).

В конце 70-х - начале 80-х гг. XX в. проблема здорового образа жизни, исследовалась на фоне политических баталий. Так, понятие «здоровый образ жизни»

определялось как «типичные и существенные для этой общественно-экономической формации формы жизнедеятельности человека, укрепляют адаптивные возможности организма человека, способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия», позже в суждениях на проблему появлялась явная политическая окраска. Так, в определении исследуемого понятия начал звучать другой контекст: «Здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья как условие и предпосылку осуществления и развития других сторон социалистического образа жизни» (Ю.П. Лисицын, 1982).

В настоящее время, здоровый образ жизни определяют, как *такую организацию учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах* [5].

Важным в пропаганде здорового образа жизни стало проведение I международной конференции (ноябрь 1986 года) в Оттаве (Канада), под патронажем Всемирной организации здравоохранения, в которой приняло участие 35 стран. Данная конференция значительно повлияла на определение стратегических ориентиров в решении проблем, касающихся здорового образа жизни. В период с 1990 по 2000 годы были проведены аналогичные конференции в Швеции (1991), Индонезии (1997), Мексике (2000).

Изучение истории вопроса показывает, что между ранними трактовками понятия «здоровый образ жизни» и теми, которые построены на основе современных научных данных естественных, общественных и медицинских наук, осмысленных в рамках диалектико-материалистической методологии, существуют значительные различия. И как ни существен вклад врачей и педагогов прошлых столетий в развитие учения о здоровом образе жизни, мы должны понимать, во-первых, историческую ограниченность их взглядов и, во-вторых, актуальную «заземленность» традиционно-медицинской трактовки образа жизни как своеобразной гигиенической программы существования человека.

Теоретическое содержание здорового образа жизни как части целого – образа жизни – составляет способ деятельности социального субъекта. Категория «деятельность» включает в себя все формы жизненной активности людей, взятые в единстве, системно. Поэтому в философии, ориентированной на целостное видение человека, материальная и духовная деятельность не противопоставляются друг другу, а понимаются как взаимосвязанные, взаимодополняющие друг друга. Деятельность включает воспитание людей, формирование у них социальных ценностей и позиций. Теоретико-методологический подход к деятельности позволяет раскрыть образ жизни общества, его классов, социальных и половозрастных групп, семьи, индивида.

Иначе говоря, опираясь на методологический подход, можно представить разветвленную типологию образа жизни, которая выполняет операциональную

функцию и может быть положена в основу анализа проблемы здорового образа жизни. Следует оговориться, что в советской и зарубежной социологии предпринимались попытки построения матрицы образа жизни, с помощью которой ставилась задача охватить наиболее распространенные типы данного социального явления.

Взяв за «точку опоры» образ жизни, два социальных института – здравоохранение, физическая культура и массовый спорт – объединив свои усилия, могут многое сделать для повышения уровня здоровья населения в целом и каждого человека в отдельности, если они будут целенаправленно осуществлять свою социально-культурную функцию. Раскрытие и реализация связи культуры с природным развитием человека – важнейшее направление лечебно-профилактической, здравоохранительной и общественной деятельности работников здравоохранения, физической культуры и спорта. Этой стороне развития здравоохранения, физической культуры и спорта социологами, педагогами, психологами и врачами уделяется все большее внимание в последние годы.

На необходимость развития физической культуры как важнейшего фактора укрепления здоровья населения указывал Н.А. Семашко. Его соратник З.П. Соловьев переносил «центр тяжести» на повышение культуры специалистов здравоохранения, являющейся составным элементом их высокой профессиональной квалификации. При этом на современном этапе развития нашего общества речь идет не только о лечебной работе, что само по себе очень важно, но и о повышении качества медицинской помощи и культуры медицинских работников в широком социальном плане.

Представители медицины, физической культуры и общественных наук при анализе обсуждаемой проблемы основное внимание вплоть до недавнего времени уделяли объективным (жизненным) условиям – материальным и духовным, обуславливающим тот или иной образ жизни. Тезис о том, что здоровый образ жизни формируется самим субъектом, непосредственно связан с системой его установок и ценностных ориентаций, отгеснялся на задний план. Возможно, поэтому и гиподинамия, и переизбыток, вредные привычки и ряд отрицательных нервно-психических характеристик образа жизни современного человека стали центром внимания медиков, а также философов, социологов и экономистов, разрабатывающих социально-биологическую проблематику.

Формирование здорового образа жизни не может быть сведено только к его пропаганде, даже разумно организованной и наступательной. Здоровый образ жизни, по мнению И.И. Брехмана, – это результирующие действия многих внутренних и внешних факторов. Отрыв от реальных условий жизни и мотиваций людей и противопоставление медико-гигиенических характеристик здорового образа жизни дискредитируют благородные и высокогуманные порывы и организуемые на их идейном фоне мероприятия, так как они не достигают цели. Поэтому нужна другая методологическая ориентация, другие подходы к проблеме формирования здорового образа жизни.

В основу формирования нового подхода должен быть положен принцип системности. На данном этапе необходимо перейти к новой фазе разработки и

практического решения проблемы здорового образа жизни в соответствии с его типологией. Значительную роль в этом должны сыграть методы, категориально-понятийный аппарат и концептуальность, присущие социальной психологии и социологии. Без этого, медицине и физической культуре не проникнуть во внутренний мир человека, где осуществляется процесс формирования мотивов, установок, целевой ориентации, происходит расклад (диспозиция) ценностей. Отсутствие достоверной информации обо всем этом и ее концептуальная неразработанность также являются существенным тормозом на пути к цели – высокому уровню здоровья населения. Именно поэтому возрастает значение вклада социальной психологии и социологии в решение проблемы формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, с точки зрения медицины, по заключению Ю.П. Лисицина и Г.И. Царегородцева, имеет свою специфику, суть которой состоит в следующем: во-первых, основное внимание уделяется психофизиологическому содержанию жизни индивида или отдельных групп; во-вторых, жизнедеятельность людей рассматривается на микросоциальном уровне (личность, семья), изучается главным образом деятельность человека, связанная с удовлетворением первичных естественных потребностей (питание, режим труда и отдыха и т. д.).

В основу анализа здорового образа жизни, по мнению Д.А. Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов: 1) здоровый образ жизни как проявление гуманистического образа жизни; 2) его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении; 3) человек выступает как целое, в единстве биологических и социальных характеристик; 4) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций; 5) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Естественно, что у нас находятся люди, которые оправдывают отрицательное отношение к научно обоснованным общеизвестным рекомендациям медицины – не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества. Более того, они не хотят соблюдать режим труда и отдыха, ограничивать себя в еде, регулярно заниматься физкультурой и спортом и т. д. В качестве оправдания они ссылаются на исторические примеры, не учитывая саму историческую ситуацию, индивидуальные мотивы, вынуждавшие тех или иных выдающихся личностей прошлого отказываться от здорового образа жизни и нарушать врачебные рекомендации.

Принципиальное значение имеет придание проблеме здорового образа жизни международной значимости. Важными элементами здорового образа жизни являются: а) активное участие в движении за сохранение и содействие миру как важнейший фактор достижения здоровья для всех и предотвращения ядерной катастрофы из-за применения ядерного оружия; б) сознательное участие в организации условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышающих трудоспособность, а также полезное для здоровья поведение на рабочем месте; в) способствующий сохранению здоровья индивидуальный режим жизни, например, в отношении психической активности, здорового питания, личной гигиены, отказа от курения, злоупотребления

алкоголем; г) активное участие в формировании социальных отношений, способствующих сохранению здоровья и развитию личности; д) гигиеническое поведение с учетом требований окружающей среды; е) правильное поведение в отношении мероприятий по охране здоровья при заболевании [5].

Выводы. Вопросы формирования здорового образа жизни стало рассматриваться с точки зрения их государственной значимости в первой половине XX века. Во второй половине XX века проблема здорового образа жизни исследовалась с политической точки зрения. Приоритет в разработке теоретических и прикладных аспектов проблемы формирования здорового образа жизни был признан по системе здравоохранения. Важным событием в определении стратегических ориентиров в решение проблемы формирования здорового образа жизни было проведение I международной конференции (ноябрь 1986 года) в Оттаве (Канада).

К наиболее актуальным и приоритетным направлениям развития и внедрения программ по формированию здорового образа жизни следует отнести подготовку специалистов, поддержку молодежных проектов, распространение и совершенствование информационно-образовательных программ.

Процесс формирования у молодых людей здоровых потребностей связан с преодолением многих соблазнов, с нравственными исканиями, размышлениями. Поэтому повышается роль воспитания и особенно самовоспитания личности, предполагающего умение самостоятельно дополнять знания, совершенствовать свой характер. Медицинские работники, преподаватели физической культуры и тренеры в союзе с представителями общественных наук, опираясь на знания по проблеме здорового образа жизни, смогут более успешно осуществлять процесс «перевода» молодежи с воспитания на самовоспитание. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладая знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Аль-Фараби. Социально-этические трактаты / Аль-Фараби. – Алма-Ата: Наука. – 1973. – 399 с.
2. Ибн-Сина. Канон врачебной науки : в 5 кн. / Ибн-Сина ; пер. с араб. – Ташкент : ФАН, 1984. – Кн. 1. – 55 с.
3. Гуффеланд, Х. В. Система практической врачебной науки : в 2 ч. / Х. В. Гуффеланд ; пер. с нем. – М., 1841. – Ч. 1. – 626 с.
4. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука. – 1980. – 335 с.
5. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2017. – 200 с.

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Грудніна Д.О.

Софіївський НВК Костянтинівський район, Донецька область

У статті розглянуто соціальні функції фізичної культури і спорту, що беруть участь у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, соціальні функції, здоров'я людей, гармонійно розвинена особистість, генофонд.

Social functions of physical culture and sport are taken into consideration in this article. They take part in harmonious formation of well developed personality, health values as well as healthy lifestyle.

Key words: physical culture, social functions, human health, harmoniously developed personality, gene pool.

Актуальність проблеми. Усім відомо, що у сучасному світі, яким би сучасним він не був, просто не можливо знайти жодної сфери діяльності людини, яка б не була пов'язана з фізичною культурою. Зміцнення здоров'я людей, сприяння відтворенню здорового населення і збереження генофонду країни, виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості – це все є соціальними функціями фізичної культури і спорту. А тому, ми вважаємо, що в актуальності даної теми немає жодних сумнівів, бо будь-яка нація зацікавлена у тому щоб її молодь була здоровою, фізично розвиненою, енергійною та сповненою сил і натхнення.

Мета дослідження: детально розглянути найбільш вагомні соціальні функції фізичної культури та спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Фізична культура може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини. Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання.

Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві є складними багатофункціональними явищами. У нашому суспільстві вони виконують ряд важливих соціальних функцій:

- зміцнення здоров'я людей, сприяння відтворенню здорового населення і збереження генофонду країни;

- виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;

- задоволення потреб суспільства в людях, фізично підготовлених до сучасного виробництва, до виконання патріотичного обов'язку щодо захисту Батьківщини;
- інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності і згуртованості націй, дружби і співпраці між народами.

Фізична культура і спорт як засіб зміцнення здоров'я людей і збереження генофонду країни. Основним показником фізичного стану людини є її здоров'я, яке забезпечує повноцінне виконання людиною всіх життєвих функцій і форм діяльності в тих чи інших конкретних умовах.

Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня його фізичної підготовленості та працездатності, продовження творчої активності людей визначається як найважливіша соціальна задача, роль якої в будь-якому суспільстві надзвичайно велика.

У вирішенні цього завдання не останню роль відіграють фізична культура і спорт, фізичне виховання молоді. За допомогою направленого використання фізичних вправ, дотримання здорового способу життя можна в широкому діапазоні змінювати цілий ряд показників фізичного розвитку, фізичну функціональну підготовленість (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Оздоровча спрямованість фізичної культури і масового спорту є закономірністю їх функціонування. Вибір засобів фізичного виховання, регулювання фізичних навантажень засновані в першу чергу на контролі за станом здоров'я займає з боку лікаря, тренера-викладача і вважаються обов'язковими умовами при заняттях фізичною культурою і спортом.

Турбота про генофонд населення країни виступає однією з найважливіших, а нині і найактуальніших, державних завдань. У цій роботі задіяні багато громадських і державних структур. Істотний внесок у вирішення цієї проблеми можуть внести фізична культура і спорт. Саме культура фізична майбутніх батьків, їх здоров'я і здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни.

У біології, селекції існує постулат: «Гарне з хорошим дає краще ...», який можна віднести як до суспільства, держави, так і до кожного конкретного його громадянина.

Виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Прагнення до фізичної досконалості. Найбільш дієвим в реалізації цієї соціальної функції фізичної культури є сам процес фізичного виховання молоді і практика масового спорту.

При цьому всебічне фізичне виховання передбачає оптимальний розвиток всіх рухових якостей: сили, витривалості, швидкості (або швидкісних можливостей), гнучкості, спритності (або координації рухів).

Про життєву доцільність такого всебічного фізичного розвитку висловився льотчик-космонавт Олексій Леонов. Він вважає, що головною якістю космонавта в його фізичної підготовленості є різнобічність! За його словами, в загін космонавтів рекордсмен світу або олімпійський чемпіон не потрапляє тому, що є в його організмі (це доведено) «відхилення»: щось дуже розвинене, а щось різко відстало в розвитку. «Нам потрібні люди середні, але дуже витривалі і розвинені в усіх напрямках». Це сказано про найскладнішу і поки ще рідкісну професію космонавта, але сама суть

такого підходу у фізичному вихованні, фізичної підготовки може бути поширена і на представників інших професійних груп.

Слід зазначити дієві можливості фізичної культури і спорту не тільки в сфері фізичного розвитку людини, а й у всьому сприянні виховання інших сторін особистості: розумової, моральної, естетичної, трудової та навіть ідейно-патріотичної. Саме в спільному вихованні та розвитку фізичних і духовних якостей особистості людини і полягає основна мета гармонійного формування людини. При цьому вплив фізичної культури і спорту на особистість специфічний і не може бути замінений або компенсований будь-якими іншими засобами.

Що стосується прагнення до досягнення ідеалу – фізичної досконалості, то тут ми стикаємося з філософським тлумаченням самого поняття «ідеал». Визнано важкість його досягнення в силу різних причин (але до цього потрібно прагнути!), в тому числі й через його мінливість в часі. Тому суть фізичної досконалості найбільш коротко викладена у визначенні його поняття. Фізична досконалисть – історично обумовлений рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людей, що відповідає вимогам людської діяльності в певних умовах виробництва, військової справи, інших сферах суспільного життя, що забезпечує високу ступінь працездатності людини.

Конкретні ознаки і показники фізичної досконалості визначаються реальними потребами й умовами життя суспільства на кожному історичному етапі і тому змінюються в міру розвитку суспільства.

Підготовка людей до професійної праці і захисту Батьківщини. Однією з основних функцій фізичної культури і спорту є задоволення потреб суспільства у фізичній підготовленості людей, що беруть участь у виробництві, їх психофізичної готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту своєї Батьківщини.

Як вже зазначалося, з початкових етапів розвитку людського суспільства фізичні вправи використовувалися як один із найактивніших засобів підготовки людини до трудової і військової діяльності і мали важливе значення в його пристосуванні до постійного ускладнення форм праці і військової практики. Суттєве зменшення частки простої фізичної праці та постійне збільшення частки розумової праці в процесі сучасного виробництва в будь-якій професійній діяльності не знижує вимог до фізичної підготовленості працівників, а ще більше загострює проблеми психофізичної надійності людини в системі виробництва і професійних ділових відносин.

Ймовірно, не випадково в плані істотних змін на ринку праці з'являються і стають звичними подібні оголошення: «В банківську систему ... потрібні молоді спеціалісти-випускники юридичних факультетів, які володіють іноземною мовою і мають хорошу фізичну підготовленість. Оплата висока».

Особливу роль фізична культура і спорт відіграють в підготовці до активної трудової діяльності саме молодого покоління. Відомо, що добре фізично підготовлена людина - сильна, витривала, спритна і швидка, що володіє різноманітними вміннями та навичками, швидше і успішніше пристосовується до нових умов праці. Це дозволяє

їй більш інтенсивно і продуктивно працювати, бути конкурентоспроможною в сучасному виробництві та діловому житті. Тому тут буде доречно відзначити наступний важливий постулат: у суспільстві немає інших засобів, крім фізичної культури і спорту, за допомогою яких можна було б готувати до нового виробництва, до нових ділових відносин людей, досить розвинених фізично.

Так, впровадження в Збройні сили новітніх видів бойової техніки і зброї спричинило за собою істотні зміни в сучасні бойові дії різних родів військ і в характер військової служби. Але це не знизило вимог до необхідного надзвичайного напруження фізичних сил солдатів і офіцерів при сучасних військових діях, а, отже, до їх високої фізичної підготовленості.

Фізична культура і спорт як суспільні явища мають національну і інтернаціональну форми розвитку, про що свідчить, зокрема, історичний досвід олімпійського руху.

У нашій країні в даний час національна форма розвитку фізичної культури і спорту проявляється в розвитку національних видів спорту, в здійсненні фізичного виховання рідною мовою, в масовій підготовці національних кадрів. Національні види спорту використовуються і як засіб вирішення сучасних завдань фізичного виховання – це передбачено державною приблизною програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Виступаючи в спортивних змаганнях, що проводяться в різних областях, краях і республіках країни, представники різних національностей знайомляться з історичними місцями, побутом і життям людей інших національностей. Дружня атмосфера, в якій зазвичай проводяться спортивні змагання, правила їх проведення, що вимагають поваги до суперника, спільні тренування спортсменів різних національностей. Все це, безсумнівно, сприяє інтернаціональному вихованню спортсменів, і не тільки їх, але і численних глядачів, що спостерігають за змаганнями.

Сучасний спорт має важливе значення в розвитку загальнолюдських контактів і взаємин не тільки в рамках однієї країни, а й між різними країнами. У міжнародному масштабі інтернаціональне в спорті проявляється через широке сучасне багатонаціональна спортивний рух.

Міжнародні спортивні зустрічі виховують повагу до представників інших країн, до їх звичаїв, допомагають долати расові забобони, дозволяють створювати атмосферу взаєморозуміння між людьми, сприяють міжнародному співробітництву.

Висновки. Таким чином, на основі вищезазначеного можна відмітити, що розглянуті соціальні функції фізичної культури і спорту тісно взаємопов'язані між собою. Усі вони направлені на те щоб людина була здоровою, фізично розвинутою, сильною тілом і духом, патріотом своєї Батьківщини.

Список літератури

1. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. – 208 с.

2. Миколаїв Ю.М. Теорія фізичної культури: функціональний, ціннісний, діяльнісний, результативний аспекти / Ю.М. Миколаїв. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 456 с.
3. Паначев В.Д. Спорт і особистість: досвід соціологічного аналізу / В.Д. Паначев // СОЦІС. - 2007. - № 11. - С. 125-128.
4. Лесгафт П.Ф. Вибрані праці / П.Ф. Лесгафт. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. - 299 с.
5. Столбов В.В. Історія фізичної культури і спорту. – М. : Фізкультура і спорт. - 1984. – 179 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЙОГИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Губарева Н.В., Баймакова Л.Г., Кайгородцева О.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье приводится описание программы дополнительного образования применения йоги в рамках образовательного процесса студентов физкультурного университета. Данная программа способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, а также формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: средства йоги, физическое и эмоциональное состояние, мотивация, оздоровительный эффект, стрессоустойчивость.

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших задач является повышение уровня здоровья студенческой молодежи (Постол О.Л., 2016). Студенты, обучающиеся в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта, проживают в различных регионах России и являются представителями различных климатогеографических условий. Это отражается на уровне здоровья и снижает резервные возможности организма.

Так, процесс восстановления работоспособности является одним из важных компонентов любого вида деятельности человека. Оптимальное использование средств и методов восстановления и повышения функциональных возможностей обучающихся позволяет эффективно готовить будущих специалистов агрокомплекса к предстоящей деятельности. Освоение основных направлений и средств йоги является одним из доступных и эффективных средств физической культуры в процессе восстановления как умственной, так и физической работоспособности.

В университете обучаются специалисты, сферой будущей деятельности которых является работа с подрастающим поколением. Таким образом, у наших студентов будет прямая возможность выработать психологический иммунитет к различного рода аддикциям, повысить стрессоустойчивость через личный пример и пропаганду здорового образа жизни у детей и подростков, в том числе и средствами йоги.

Современному человеку необходимо не только знать об основных современных направлениях физической культуры, как средствах восстановления

работоспособности, но и регулярно применять их в своей жизнедеятельности. Наличие такого рода умений и навыков позволяет расширить представления о возможностях восстановительного процесса, направить функциональную активность своего организма, для увеличения адаптационных возможностей обучающихся. Средства йоги создают гармонию и равновесие во всех функциональных системах организма посредством освоения соответствующих практик и укрепляют каждую часть тела. Они также позволяют развить полный контроль над физическими функциями и умственной деятельностью, что в свою очередь активизирует естественные процессы восстановления на всех этапах онтогенеза.

На изучение программы «Основные направления йоги» отводится ежемесячно 36 часов, практические занятия – 144 часа, самостоятельная работа обучающихся – 124 часа, итоговый контроль – 20 часов. Программа «Основные направления йоги» рассчитана на студентов, обучающихся в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта. Занятия проводит Губарева Наталья Владимировна к.п.н., доцент кафедры естественнонаучных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, дипломированный инструктор Power yoga.

Целью данной программы является формирование физической культуры личности обучающихся и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, через освоение основных направлений йоги для управления функциональной активностью организма, умения восстанавливать умственную и физическую работоспособность, сохраняя и укрепляя здоровье будущих специалистов.

Задачи программы:

- развить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и саморазвитие;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих восстановление умственных и физических способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обучить основным направлениям йоги для формирования у обучающихся умений управлять функциональной активностью своего организма в условиях активной жизнедеятельности.

По результатам изучения программы слушатель должен иметь основные знания и владеть необходимыми навыками для выполнения различных комплексов йоги. Понимать принципы построения занятий йогой. Иметь представление об основных направлениях йоги, её разновидностях и особенностях проведения. Уметь сочетать йогу с другими средствами восстановления, например, массажем.

В результате прохождения программы обучающийся должен приобрести следующие умения и навыки:

- 1) уметь выбирать и применять разновидности йогических направлений в соответствии с индивидуально-типологическими параметрами человека;
- 2) самостоятельно составлять план занятий йогой;
- 3) проводить занятия йогой в зависимости от приоритетных направлений;
- 4) владеть методикой и техникой основных асан;
- 5) уметь применять йогу и сочетать её с другими средствами восстановления, например, самомассажем.

При реализации разработанной программы рассматриваются следующие темы:

1. Основные понятие йоги. История развития йоги в России. Виды йоги, направленность воздействия на организм. Место йоги в комплексном подходе при восстановительных мероприятиях.

2. История возникновения и развития Хатха-йоги. Сочетание йоги с другими средствами восстановления. Значение Хатха-йоги в профилактике заболеваний.

3. Влияние основных крий Кундалини-йоги на органы и системы. Физиологическое значение отдельных крий. Значение медитативных и релаксационных практик Кундалини-йоги на организм. Сравнительное воздействие релаксации и медитации на психосоматическое состояние человека. Показания и противопоказания к освоению медитативных практик в Кундалини-йоги.

Распределение учебных часов по темам и видам работ

Название и содержание разделов и тем	Кол-во часов
Основные асаны хатха-йоги.	
Практика освоения основных положений в йоге	
Асаны для повышения гибкости позвоночника	4
Асаны для улучшения подвижности суставов нижних конечностей	4
Асаны для улучшения подвижности суставов верхних конечностей	4
Асаны для раскрытия тазобедренных уставов	4
Асаны комплекса «Приветствия солнцу»	4
Асаны комплекса «Приветствие луне»	4
Асаны развивающие гибкость	4
Основные крии Кундалини-йоги с элементами медитации и релаксации	
Основные крии (асаны) и мантры кундалини-йоги	8
Освоение бадх (замков)	4
Освоение основных мудр (сложение пальцев рук)	4
Основные пранаямы (дыхательные практики)	8
Крии для подвижности верхнего отдела позвоночника в сочетании с пранаямой (дыхательные практики)	4
Крии для подвижности позвоночника в сочетании с пранаямой (дыхательные практики)	4

Крии подготавливающий организм к релаксации и медитации	4
Освоение медитативных практик	8
Основы Аштанга Виньяса йоги. Освоение пранаямы (дыхательных практик), пратьяхары (управление чувствами)	
Основные асаны Аштанга-Виньясаны йоги	8
Основные асаны в положении стоя (на равновесия)	4
Основные асаны в положении сидя	4
Основные асаны в положении лежа, освоение переходов из положения лежа в положение стоя	4
Основные асаны в положении в перевернутых позах	4
Основные асаны при заболеваниях позвоночника	4
Основные асаны на укрепления мышц спины	4
Основные асаны в положении лежа на животе и на спине, с элементами пранаямы	4
Основы пауэр йоги («Power Yoga»). Последовательность асанов и переходы в виньясанах.	
Освоение сочетаний основных асанов в простые и сложные комплексы	8
Основные комплексы асан для улучшения кардио-респираторных систем	8
Комплексы тренировочных занятий йогой для начала дня	4
Комплексы тренировочных занятий для завершения дня с элементами релаксации	4
Комплексы йоги для развития гибкости	4
Виньясаны (комплексы асан) для развития силы (элементы силовой йоги)	8

В последнее время йога стала модным трендом. С каждым годом она становится увлечением всё большего и большего количества людей. На сегодняшний день существует очень большое разнообразие всевозможных направлений, специальных центров, школ и инструкторов – на любой вкус.

Когда говорят о том, что йога полезна, подразумевают, прежде всего, пользу для физического здоровья. Это несомненный факт. Но занятия йогой приносят всем ещё одну пользу – психологическую, о которой информации гораздо меньше.

Многие из новичков и из тех, кто только собирается заниматься, о психологической пользе йоги даже не догадываются. Любая правильная физическая нагрузка, любые правильные физические упражнения приводят к улучшению нашего общего физического самочувствия. Йога в этом вопросе – одна из лучших. После занятия йогой (если заниматься правильно) переживается приятнейшее физическое «послевкусие».

Даже такие элементарные вещи, как дыхание и ходьба начинают приносить ощутимое удовольствие. Появляется приятная лёгкость в теле, движения становятся плавными. Нет ощущений усталости и потери энергии, наоборот ощущается явный её прирост – «вырастают крылья» Появляется ощущение приятного мышечного и умственного тонуса – хочется жить и работать! Также ощутимо «проясняется» в голове – появляется ясность мышления и сознания.

Навык релаксации (умение физически расслабляться) является крайне важными и необходимыми для любого человека. Дело в том, что релаксация – один из главных методов профилактики стресса и сопровождающих его негативных эмоций. Владея навыками релаксации, студенты могут сознательным усилием быстро успокоиться и расслабиться, не давая стрессу бессмысленно и беспощадно истощать не только свои физические и психологические ресурсы, но и научить этим техникам своих подопечных. Можно заранее «настроиться» и подготовиться к стрессовой ситуации, чтобы это состояние у них просто не появилось. Без этого навыка люди оказываются практически безоружными перед различными стрессогенными факторами, которые постоянно атакуют, как изнутри, так снаружи.

Одно из правил йоги гласит: «Постарайтесь найти такое положение тела в асане, чтобы вам было максимально удобно и комфортно, чтобы у вас получилось расслабиться». Пока вы не добьетесь именно такого состояния, асана не может считаться освоенной. Освоенная и правильно выполняемая асана – та, где практически нет напряжения и дискомфорта, какой бы поначалу неудобной и неестественной она вам ни казалась. Когда вы занимаетесь йогой, вы сознательно учитесь умению находиться в комфорте и расслаблении. Есть такое мнение, что умение поддерживать комфорт и расслабление в самой «неудобной» позе-асане, переносится потом в нашу повседневную жизнь как умение чувствовать себя спокойно, комфортно и расслабленно в самых неблагоприятных стрессовых ситуациях.

Йога расширяет зону комфорта нашего сознания. Поскольку психика и тело – это единая система, в таком переносе нет ничего странного или мистического. «Прокачка» одной части системы неизбежно приводит к заметным улучшениям функционирования другой.

Благодаря занятиям йогой мы начинаем лучше понимать наше тело, слышать его запросы и потребности и правильно на них реагировать. Йога подскажет и научит:

- что и когда есть и пить, а чего есть и пить сейчас (или вообще) явно не стоит;

- разбираться в собственном самочувствии и его тонких оттенках;

- отчётливо ощущать, как воздействуют на наше тело разного рода благоприятные и неблагоприятные факторы (еда, погода, время суток, общение с другими людьми);

- понимать, как удобно устроиться-умоститься для работы или для отдыха;

- как правильно построить любое движение и как правильно распределить в нём нагрузку;

Самое главное, студенты осознают, что йога – грозный и неумолимый враг всех наших вредных привычек и неправильного образа жизни, и преданный добрейший друг всех полезных и правильных. Благодаря повышению телесной осознанности начинают самостоятельно, практически без особых волевых усилий, «рассасываться» пропадать различные аддикции.

Вывод. Таким образом, умения и навыки студенческой молодежи СибГУФК выбирать и применять средства различных йогических направлений позволит повысить оздоровительный эффект от занятий по физической культуре, а также сформирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / коллектив авторов ; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 424 с.
2. Иванов Л.Ю., Индийская физическая подготовка (хатха-йога) /Л.Ю. Иванов, М.С. Свечников. – М. : Гоа-Москва, 2012. – 230 с.

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК УМОВА ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Загорій Т.І.

Білицька ЗОШ І-ІІІ ступенів № 9 м. Добропілля

Не кожна дитина усвідомлює, що здоров'я – це одна з головних умов фізичного і психічного розвитку, досягнення успіху в дорослому житті, реалізація здібностей і талантів. Здоров'я потрібне, щоб знайти своє місце у житті. Фізична культура і спорт виконують функції, які можна звести до комплексних, а саме: підготовка людини до праці; виховання всебічно розвиненої та гармонійної особистості; збереження та укріплення здоров'я, і фізичне самовдосконалення.

Ключові слова: діти, уроки, батьки, фізична культура і спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Вступ. В сучасному суспільстві систематичні заняття фізичною культурою та спортом перетворюються в обов'язкову умову нормального функціонування індивіда. Це пов'язано, перш за все, зі способом життя сучасної людини, відсутністю активності та здорового способу життя. Також можна говорити про моду на фізичну та спортивну активність серед певних груп населення в сучасних умовах.

У ході соціологічних досліджень було виявлено факт, що люди, які займаються фізичною культурою, не тільки самі соціально активні, але і мають позитивну дію на своїх близьких і колег. Заняття фізичними вправами допомагають їм виробити такі особистісні якості як дисциплінованість, вміння раціонально використовувати вільний час, комунікабельність, здатність до здорової самооцінки. Фізично активна людина звикає розраховувати тільки на себе і для досягнення мети робить ставку на свої здібності, працьовитість і цілеспрямованість.

у Законі України «Про освіту», стверджується, що педагогічні працівники зобов'язані сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я. Батьки здобувачів освіти зобов'язані дбати про фізичне і психічне здоров'я дитини, сприяти розвитку її здібностей, формувати навички здорового способу життя.

Виховання здорової дитини, охорона її здоров'я в освітньому просторі – основна мета педагогічної роботи, тому що ми несемо відповідальність перед нею, за свою діяльність. Ми зобов'язані забезпечити реалізацію здорового навчання учнів і

при цьому вирішувати завдання - виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить інтелектуальний, духовний потенціал, ресурс розвитку суспільства.

Тема дослідження близька до теми самоосвітньої роботи – «Формування свідомого ставлення до здоров'я і рухової активності», над якою працюємо вже кілька років. І метою роботи є постійна пропаганда здорового способу життя, залучення як найбільшої кількості дітей до занять в спортивних секціях в позашкільний час.

Метою дослідження є виявлення чинників мають найбільший вплив на формування у школярів бажання займатись фізкультурою і спортом, вести здоровий спосіб життя.

Організація і методи дослідження. У фізичній культурі самовдосконалення і розвиток здібностей реалізується через рухову активність. Дитині необхідно щодня нагадувати, що навіть батьки не можуть дати їй повноцінне здоров'я. Здоров'я потрібно набувати самій. На своїх уроках я намагаюсь забезпечувати поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму дня учнів. Цьому особливо сприяють нестандартні уроки – інтегровані уроки, уроки-змагання, уроки-лекції, уроки з елементами фітнесу, з застосуванням ІКТ, уроки колового тренування, та позашкільні спортивні заходи.

Виходячи з названих видів діяльності для дослідження я застосувала такі методи: спостереження, анкетування, бесіди з учнями та батькам, тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження я умовно розподілила учнів на три групи:

- діти які погано, чи не регулярно займаються на уроках фізкультури (нажаль ще є такі учні), хоча їх одиниці. В цьому випадку учні бачать той негативний результат від бездіяльності своїх однокласників на уроках фізичної культури. Як правило, ці діти мають зайву вагу, або навпаки худенькі. Слабкість м'язового корсету призводить до порушень осанки. Тести на розвиток фізичних якостей здають на низькому рівні, або взагалі не можуть їх виконати, більш замкнуті у спілкуванні, у них мало друзів, мають низький і середній рівень навчальних досягнень;

- діти, які регулярно займаються на уроках, вони активні, комунікативні, тести здають на «добре» і «відмінно», серед цих дітей немає учнів з низьким рівнем навчальних досягнень;

- діти, які регулярно займаються на уроках і відвідують спортивні секції, приймають участь в спортивних змаганнях різного рівня, майже не хворіють, тести здають в основному на «відмінно», мають багато друзів, і серед цих дітей немає учнів з низьким рівнем навчальних досягнень. Заняття спортом їх дисциплінує і спонукає до творчо-пошукової діяльності, заради отримання кращих результатів в своєму виді спорту.

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

- під час інтерактивної форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження

- під час проведення спортивних змагань у школярів як правило загострюється почуття - єдності, колективізму, взаємодопомоги. Особливо це проявляється у дітей, які займаються у секціях спортивних ігор. І навпаки у дітей, що займаються боксом це почуття не настільки проявляється. Але вони відрізняються тим, що в них виражений характер і вольові якості. Учням, які не регулярно займаються на уроках - «відсижуються», ці почуття – ледь знайомі, крім того у цих дітей слабо розвинена моторика і координація рухів. Діти це розуміють і не хочуть, щоб ці учні були в їх команді.

Уроки з застосуванням ІКТ дають можливість учням старшої школи демонструвати свої презентації в основному на теми пов'язані з впливом занять тим чи іншим видом спорту на людину, здорового способу життя, які вони готують заздалегідь за своїм завданням. Показ відеороликів, презентацій, несуть інформаційно-пізнавальну функцію, яка найбільш переконлива і краще сприймається, спонукає дітей замислюватись і діяти в позитивному напрямку.

Анкетування учнів показало, що 50 % від опитаних займаються в спортивних секціях дякуючи батькам, які підтримують свої дітей, 30 % дітей самі вибирають в якій секції їм займатись, батьки не проти, але вони не проявляють належної уваги до результатів тренувань. 10 % батьків не дозволяють займатись в позашкільний час в секціях, якщо, дитина отримала оцінку в школі, що їх не задовольняє. А щодо вживання спиртних напоїв, так 90 % опитаних скуштували їх вдома, з подачі батьків. Така статистика, і бесіди з батьками демонструють, що не всі батьки розуміють необхідність занятості дітей в позашкільний час в будь якій секції, чи в гуртку за інтересами.

В наш час постала серйозна проблема - надмірної залежності від гаджетів, Діти не бігають граючись в ігри на вулиці, а грають на своїх гаджетах. Це стало наслідком погіршення успішності в школі, слабкого здоров'я дітей, вони не рухаються на перервах в школі, приходять додому, і там теж саме. Як правило, це діти, яким батьки не надають належної уваги у вихованні, не цікавляться успішністю, поведінкою їх в школі і позашкільний час, і відсутність виховної функції батьків призводить часто до негативних наслідків - такі школярі навчаються на низькому і середньому рівні, фізично слабкі, у них немає інтересу до навчання, занять фізкультурою та спортом.

Висновки. З вище зазначеного можна зробити висновок, що на сьогодні важливу роль у формуванні навичок здорового способу життя, прищеплення інтересу дітей до занять спортом в головній ролі належить батькам. В сім'ї дитина проводить основну частину життя, і в залежності від того, як батьки виконують свої обов'язки щодо виховання і розвитку дітей, благополуччя сім'ї, моральних принципів сімейного виховання, залежить ставлення дитини, як до навчання, так і до занять фізкультурою та спортом зокрема. На другому місці, звичайно, - школа, де вчитель фізкультури повинен бути взірцем здорового способу життя, вести уроки так, щоб

«запалювати» у школярів бажання займатись тим, чи іншим видом спорту в позашкільний час. Класний керівник проводить широку інформаційну, агітаційну роботу в цьому напрямку. І, звичайно, засоби масової інформації повинні більше і різнопланово виконувати свої функції, щодо пропаганди здорового способу життя.

Ще декілька років тому, серед підлітків було модним палити, це ніби було показником дорослості, і таким чином молодь «затягувало» до цієї шкідливої звички. А на сьогодні всі вже почали усвідомлювати, що спорт та фізична культура, стали тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягти, омріювати і здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири майбутнього. Нове сьогодні зумовлює сучасну моду, і вона одна – здоров'я. Бути здоровим – красиво, модно, стильно.

«СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ – НОВА КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ»

Качан О.А., Макаренко С.І.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

У статті розглядається основні засади концепції «Спорт заради розвитку» засобами фізичного виховання. Її використання дозволить вдосконалити зміст фізичного виховання та вирішити ряд соціально-економічних проблем в Україні. Розглянуто шість Глобальних Цілей впливу спорту як інструмента змін для досягнення завдань сталого розвитку. Запропонована нова тематика уроків фізичної культури щодо попередження та протидії булінгу та комплекси вправ на налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

Ключові слова: спорт заради розвитку, вдосконалення змісту фізичного виховання, концепція нової української школи, переорієнтація освіти, сталий розвиток, спорт, глобальні цілі, булінг, соціальні та поведінкові зміни.

В статье рассматриваются основные принципы концепции «Спорт ради развития» средствами физического воспитания. Ее использование позволит усовершенствовать содержание физического воспитания и решить ряд социально-экономических проблем в Украине. Рассмотрены шесть Глобальных Целей влияния спорта как инструмента изменений для достижения задач устойчивого развития. Предложена новая тематика уроков физической культуры по предупреждению и противодействию буллинга и комплексы упражнений на налаживание доверительных взаимоотношений и взаимопонимания, взаимопомощи и сотрудничества в школьной среде.

Ключевые слова: спорт ради развития, совершенствование содержания физического воспитания, концепция новой украинской школы, переориентация образования, устойчивое развитие, спорт, глобальные цели, буллинг, социальные и поведенческие изменения.

The article considers the main principles of the concept "Sport for Development" by means of physical education. Its use will improve the content of physical education and solve a number of socio-economic problems in Ukraine. Six World Health Effects Goals are considered as a tool for change to achieve sustainable development. A new theme of physical education lessons on prevention and countering of the booting and complexes of exercises on establishing trusting relationships and mutual understanding, mutual assistance and cooperation in the school environment is proposed.

Key words: sports for development, improvement of the content of physical education, the concept of a new Ukrainian school, reorientation of education, sustainable development, sport, global goals, bullying, social and behavioral changes.

Початок третього тисячоліття характеризується глобалізацією суспільного розвитку, зближенням націй, народів, держав, переходом людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій, високих економіко-технологічних укладів, які значною мірою ґрунтуються на освітньо-інтелектуальному потенціалі людства. Одночасно загострюється конкуренція між регіонами, націями, державами, окремими громадянами. Це зумовлює докорінну зміну підходів до навчання молодого покоління та освітньої політики в цілому. Саме для XXI ст. стає характерним розуміння того, що освіта не може надалі залишатися у сфері відокремленої галузевої чи відомчої політики, розглядатися як витратне соціальне благо та безповоротна стаття видатків, а є продуктивним чинником й умовою розвитку, відтак повинна набути статусу загальнонаціональної стратегії.

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

Концепцією Нової української школи визначено основні напрямки фізкультурної освіти та вимоги до результативності навчання учнів:

- регулярно практикувати фізичну діяльність;
- демонструвати рухові вміння та навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров'я;
- розвивати здатність до самооцінювання свого фізичного стану;
- керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати і програвати;
- усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, ґартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.

Новий Стандарт загальної середньої освіти покликаний стати одним із інструментів для утвердження людської гідності та ґрунтуватися на компетентнісному підході, що важливо для забезпечення якості освіти, інструментом для перенесення цього підходу в навчальні програми. Компетентнісний підхід – це місток, який поєднує школу з реальним світом і тими потребами, які ставить перед людиною життя. Під компетентністю розуміємо поєднання знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах [5].

Стратегія забезпечення процесів соціально-економічного розвитку, вирішення проблем обмеження зростання і розвитку сучасних цивілізацій полягає у зміні підходу до вирішення «викликів часу».

Переорієнтація освіти в інтересах відмови від нестійких моделей виробництва і споживання, дбайливого ставлення до навколишнього середовища, досягнення взаєморозуміння і соціальної стабільності, а також вирішення цілого ряду завдань економічного, соціального та екологічного розвитку повинна сприяти переходу людства на шлях сталого розвитку. Отже, освіту, націлену на забезпечення досягнення довгострокових цілей, що сприяє формуванню поглядів, придбання позиції і цінностей екологічно відповідальної людини-громадянина, впливає на вибір сценарію розвитку суспільства, може визначити як освіту в інтересах сталого розвитку.

Концепція освіти в інтересах сталого розвитку повинна осмислюватися як форма управління процесами розвитку ресурсів сталого розвитку людини, груп, організацій і всіх сфер соціальної практики.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємним складником загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я дітей – основна мета суспільства, бо саме діти визначають майбутній добробут країни, подальший економічний, духовний та науковий розвиток, рівень життя, культури. Нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання.

У 2016-2017 роках представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні реалізується Програма «Спорт заради розвитку» в рамках проекту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні». Одним із складників цього проекту є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін і підготовка педагогів до проведення занять та поширення інформації щодо «Спорту заради розвитку».

Упродовж лютого – квітня 2017 року в 5 областях Східної України – підконтрольних районах Донецької та Луганської областей, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій були проведені тренінги-семінари. У проекті приймали участь 650 вчителів фізичної культури та педагогів із 302 загальноосвітніх навчальних закладів, у тому числі в Донецькій області 198 осіб із 99 загальноосвітніх навчальних закладів.

Розробка цієї концепції та реалізація методології програми партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін опрацьована командою національних тренерів (О.А. Голоцван, Н.В. Зимовець, О.А. Качан, С.Ю. Ющишен та ін.), яка зробила перші кроки на переорієнтацію змісту фізичного виховання та оновлення традиційних уроків фізичної культури.

Мета Стратегічної основи щодо «Спорту для розвитку» полягає у визначенні підходу ЮНІСЕФ послідовним і стратегічним чином. Вона спрямована на випрацювання спільного організаційного розуміння чим є спорт для розвитку, які форми може прийняти, як сприятиме появі позитивних результатів для дітей та поширення їх прав, яким чином ЮНІСЕФ повинен реагувати на проблеми.

Робота Спорту заради розвитку ЮНІСЕФ заснована на твердому намірі забезпечити кожній дитині право на гру та відпочинок, як це засвідчено в статті 31 Конвенції про права дитини поряд із правом на спорт, що також відзначено в інших міжнародних угодах.

Спорт заради розвитку є динамічним інструментом для реалізації наскрізних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, комунікації для розвитку і надання допомоги дітям в надзвичайних гуманітарних ситуаціях.

Над спортивними ініціативами ЮНІСЕФ працює з широким колом партнерів, включаючи уряд, громадські організації, приватний сектор, спортсменів, відомих особистостей, команди, спортивні федерації та засоби масової інформації.

Із метою забезпечення світового балансу між вирішенням соціально-економічних проблем і збереженням навколишнього середовища доцільно використовувати концепцію сталого розвитку [13].

Сталий розвиток – це процес економічних і соціальних змін, при якому експлуатація природних ресурсів, напрямки інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку, розвиток особистості та інституційні зміни узгоджені між собою і зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень. Багато в чому мова йде про забезпечення якості життя людей.

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

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення людських потреб і прагнень. Необхідною передумовою сталого розвитку є задоволення найбільш важливих для життя потреб усіх людей і надання всім можливості задовольняти свої прагнення до кращого життя однаково.

Сталий розвиток - стратегічно пріоритетний шлях організації життя людської спільноти на основі:

- філософії, етики, способу й психології нового культурно-історичного часу життя і розвитку цивілізації («Хартія Землі»);
- системи поглядів на управління діями людини щодо навколишнього середовища з метою підвищення якості життя нині й майбутніх поколінь людей («Порядок денний на XXI століття»);
- стратегії партнерства - «узгоджений набір демократичних і тих, які безперервно поліпшуються посилення потенціалу, планування й інвестицій, що

поєднує економічні, екологічні та соціальні цілі суспільства, досягаючи компромісу там, де таке поєднання неможливе» [12] (рис. 1).



Рис. 1. Умови й механізми організації діяльності суб'єктів сталого розвитку.

Цілі сталого розвитку (англ. Sustainable Development Goals), офіційно відомі, як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» (англ. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development) – набір цілей для майбутнього міжнародного співробітництва, які замінили собою Цілі розвитку тисячоліття в кінці 2015 року. Їх планується досягати з 2015 по 2030 роки.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку у галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань розвитку. ЦСР слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу у 193 країнах світу.

Генеральний секретар ООН Бан Кі-мун наголосив: «Сімнадцять цілей сталого розвитку - наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми». Вони поруч із поставленими завданнями будуть стимулювати в найближчі 15 років діяльність у галузях, що мають величезне значення для людства й планети. Цілеспрямоване використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабиякий внесок у досягнення цілей сталого розвитку та розбудови миру [2].

Міжнародною спільнотою визначено шість Глобальних Цілей впливу спорту як інструмента змін для досягнення завдань сталого розвитку (рис. 2).



Рис. 2. Глобальні цілі впливу спорту як інструмента соціальних змін.

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй оголосила 6 квітня «Міжнародним Днем Спорту заради Розвитку та Світу». Тепер цей день відзначатиметься на щорічній основі країнами-членами ООН та іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі, яку відіграє спорт у житті суспільства, чи то з метою пропаганди здорового способу життя й підвищення доступності занять спортом чи використання спорту як засобу для досягнення стійкого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності або нерівності. Це рішення ООН стало історичним кроком у визнанні спорту як інструменту для досягнення розвитку.

ЮНІСЕФ використовує Спорт заради розвитку для поширення своєї діяльності в шести пріоритетних напрямках середньострокового стратегічного плану: якісна освіта й статева (гендерна рівність); міцне здоров'я (виживання й розвиток дітей молодшого віку запобігання, лікування ВІЛ/СНІДу та підтримка хворих на ці недуги; захист дітей від насильства, експлуатації та жорстокого поводження), стійкі міста та спільноти, правозахист і партнерські зв'язки в галузі прав дітей.

Міцне здоров'я. Заняття спортом та фізичною активністю приносить молодим людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність також є ефективним методом запобігання різних захворювань. Адже щороку, за оцінками експертів, це стає причиною 1,9 млн. смертей по всьому світу. Окрім цих безпосередніх переваг, спорт також використовується як канал комунікації для просування здорового способу життя. Наприклад, в Індії національна збірна команда з крикету закликала своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації їхніх дітей.

Якісна освіта. Спорт – це «школа життя», він навчає дітей та молодь таким важливим для життя речам, як цінність чесної гри, співпраця, командна робота, повага до себе та інших, а також позитивна конкуренція. В одному з досліджень було виявлено, що діти, які займаються фізичною активністю щонайменше п'ять годин на

тиждень, отримують кращі оцінки в школі в порівнянні з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед жінок. Наприклад, у Зімбабве програма «Освіта молоді через спорт» закликає дівчат ходити до школи та показувати позитивні приклади своїм громадам.

Статеві рівність. Навички та цінності, які засвоюються через заняття спортом, є особливо важливими для дівчат. Спорт їм дає шанс бути лідерками та підвищує впевненість у власних силах. Ураховуючи, що спорт традиційно вважається чоловічою сферою, участь дівчат у спорті сприяє досягненню гендерної рівності за рахунок подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності гендерної рівності в спорті. Створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах і створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. Результати досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту (США), свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92% менше шансів почати вживати наркотики та на 80% - завагітніти в підлітковому віці (у порівнянні з дівчатами, які не займаються спортом).

Стійкі міста та спільноти. Спорт створює безпечне середовище для дітей і підлітків, пропонуючи здорові альтернативи палінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності до спільноти, поліпшувати відносини з однолітками та дорослими та формувати навички командної роботи. Для вразливих дітей спорт може запобігти бездоглядності й життю на вулиці. У Бразилії підлітки, що мають проблеми із законом і перебувають під вартою поліції, грають у футбол, займаються дзюдо та гімнастикою. Спорт дозволяє їм виміщати агресію у позитивний спосіб. У Сьєрра-Леоне спорт використовується для того, аби допомогти колишнім солдатам реінтегруватися в суспільство шляхом створення безпечного та сприятливого середовища, рутини та формування відчуття зв'язку з іншими людьми.

Мир і справедливість. Спорт – це універсальна мова, і за умови правильного використання він може долати розбіжності та ізоляцію. Відтак, спорт може бути потужним інструментом підтримання миру. Спортивні програми у постконфліктних обставинах є важливим компонентом процесу відновлення. Спорт може створювати відчуття нормальності, порядку і необхідної структури та допомагати відновити довіру до інших. Спортивні програми також допомагають біженцям подолати травми, викликані переміщенням, створюють середовище та сприяють налагодженню спілкування між біженцями та місцевими громадами.

Якісна робота та економічне зростання. Використовуючи інноваційний розвиток спорту можливо забезпечити досягнення високих економічних показників. Спорт дозволить створити нові робочі місця, сприяти розвитку місцевої культури і виробництва місцевої продукції та запровадити глобальну стратегію зайнятості молоді [12].

Спорт скеровує людину на вдосконалення: від спорту для всіх та розкриття таланту до підкоренні п'єдесталу пошани. Однак, він може бути ще й інструментом розвитку суспільства в економічному, екологічному, соціальному та інших напрямках діяльності людини (рис. 3).

Спорт залежить від мети та результату

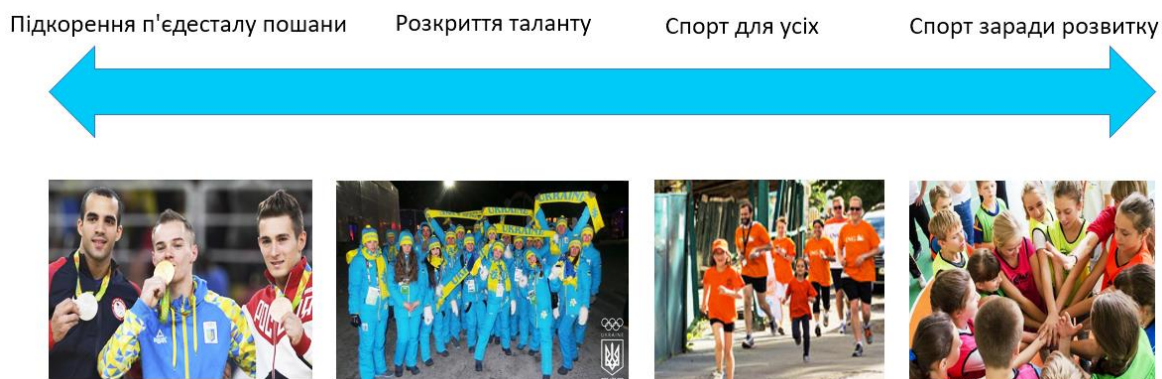


Рис. 3. Напрямки впливу спорту на розвиток дітей та суспільства.

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття.

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в дітей і підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності.

Мета спорту для п'єдесталу або спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Новий напрямок - спорт заради розвитку – звернення уваги на проблему, формування нової цінності. Ідея полягає у тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя можна поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

Наприклад, «Активні та по-футбольному спортивні» (A&K) у Гані розробили тренінги з підприємницької діяльності для непрацевлаштованої молоді, яка, в результаті, отримала знання та навички щодо заснування своїх власних мікропідприємств з метою подальшого розвитку власних бізнес ідей чи залучення до продажу футбольної атрибутики «активні та по-футбольному спортивні». Наприкінці такого тренінгу кожен учасник отримав старт-ап капітал у формі футбольної атрибутики «активні та по-футбольному спортивні», яку міг збути у своїх громадах, а після цього використати отримані кошти для реінвестування у власний бізнес (рис. 4).

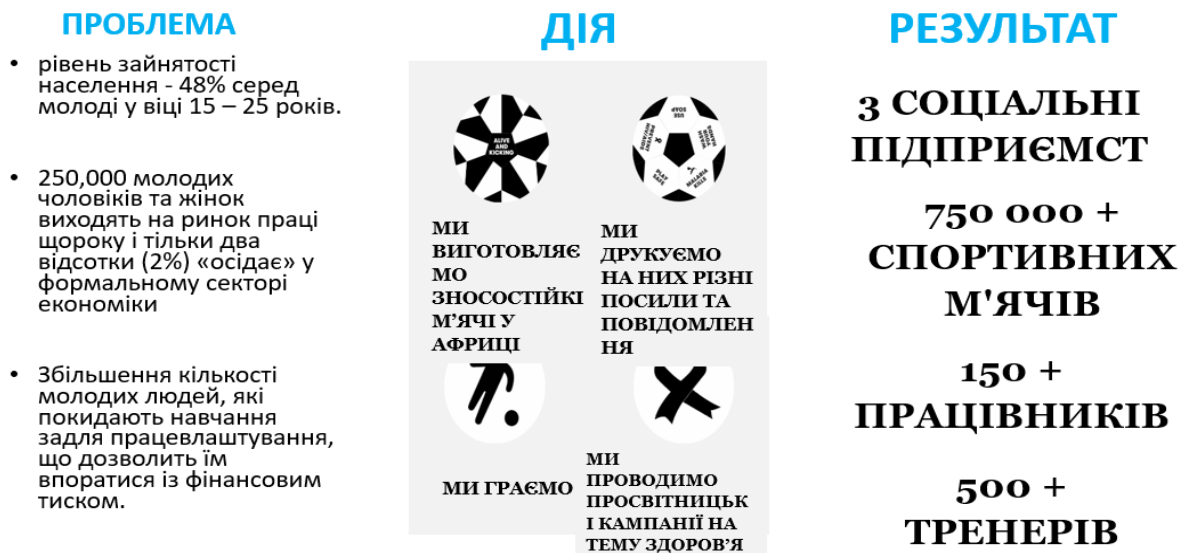


Рис. 4. Досвід Гані в проєкті «Активні та по-футбольному спортивні».

Другий приклад – центр реабілітації людей із паралічем (CRP) у Бангладеші, що використовував спорт у якості інструменту задля зміни глибоко укорінених упереджень і хибних вражень стосовно людей із обмеженими можливостями, тим самим сприяючи їх соціальному залученню до громад та покращенню доступу до освіти для дітей із особливими потребами.

Ресурси центру є доступними для кожного, і, якщо діти з обмеженими можливостями чи діти без фізичних та розумових відхилень захочуть долучитися до гри, вони повинні робити це спільно із «воротарем» (рис. 5).

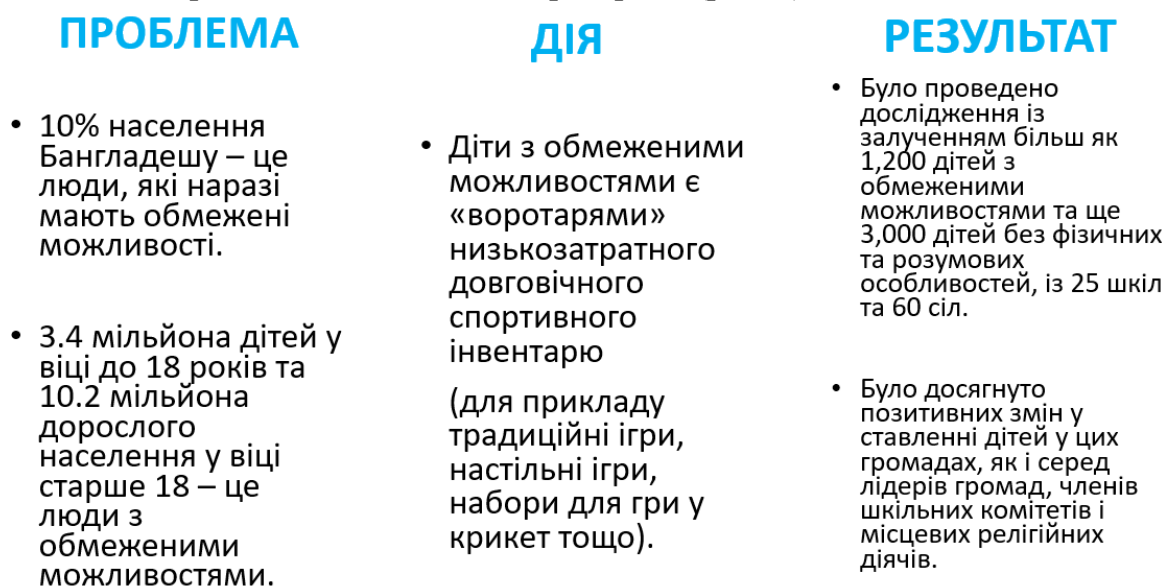


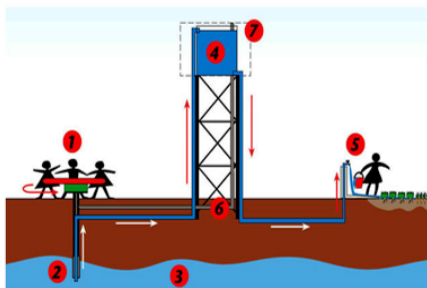
Рис. 5. Досвід Бангладеша в проєкті центр реабілітації людей із паралічем.

Третій приклад – побудовані каруселі та качелі, які поєднані з насосами для викачування води від енергії, що виробляється дітьми на дитячому майданчику (рис. 6).

ПРОБЛЕМА

- Майже 50% населення країн, що розвиваються – 2.5 мільярди людей – мають обмежений доступ до поліпшених санітарно-каналізаційних систем, і понад **884 мільйони людей досі використовують небезпечні джерела питної води**
- Понад 4,500 дітей помирає щодня через споживання непридатної для пиття води та брак елементарних санітарно-каналізаційних систем.

ДІЯ



РЕЗУЛЬТАТ

- Забезпечення шкіл та громад водою з бурових свердловин, яку було проаналізовано сертифікованими лабораторіями та визнано такою, що є придатною для поживання людиною.
- Забезпечення доступу до надійного джерела питної води, пов'язаного із низькими експлуатаційними витратами, протягом тривалого періоду.

Рис. 6. Досвід Африки в проєкті - насос який працює від енергії, що виробляється дітьми на дитячому майданчику.

Приклади інших країн: Руанда (спорт для миру і злагоди), Грузія (чемпіонат з футболу серед школярів), Колумбія (проєкт «Футбол для миру»), Туреччина (програма «Навчання сімей та дітей»), Зімбабве (програма «Навчання молоді через спорт») [1, 3].

Хоча програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України, однак її ефективність уже доведена багатьма країнами, в яких вона активно реалізовується. На нашу думку в Україні можливо впроваджувати цю програму системно або частково в різних сферах та безпосередньо в освіті наступним чином (рис. 7).

Спорт має особливий вплив на соціальні та поведінкові зміни, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізичного виховання [10].

Останнім часом особливо гостро постала проблема булінгу в Україні, яку можна вирішити засобами програми «Спорт заради розвитку».

В освітній практиці останні років визнано поширення шкільного булінгу особливо в підлітковому віку. Це соціальна проблема всього світу, яка досі ще не вивчена. Булінг (bullying, від англ. «bully» - хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або її оточення до іншої дитини чи групи дітей.



Рис. 7. Сприяння вирішення економічних, екологічних, соціальних проблем та питань засобами спорту та фізичної культури.

Згідно опитування, проведеного в 2016р. представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у 18 країнах світу (в т. ч. Україні), проблема набула масштабного характеру (рис. 8) [11].

- **2/3 опитаних респондентів зазначили, що вони стають предметом булінгу**
- **97% визначили булінг як проблему**
- **67% відповіли, що вони зазнавали булінгу**
- **1/3 вважали, що булінг – це нормально, тому нікому про це не розповідали**
- **Більшість опитаних респондентів відповіла, що вони зазнавали булінгу через фізичну зовнішність**
- **Критеріями булінгу також було визнано гендер чи сексуальну орієнтацію, а також етнічну ознаку**
- **¼ зізналася, що вони не знали кому можна про це розповісти**
- **Більш ніж 80% опитаних вірять, що підвищення ступеню поінформованості громадськості, у тому числі і шляхом організації відповідних тренінгів для вчителів та допомоги дітям почуватися вільно при повідомленні про такі випадки, є одним із шляхів подолання цієї проблеми у школах.**

Рис. 8. Висновки за результатами опитування щодо проблеми булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалій в Україні.

Булінг – досить нове поняття в житті сучасної людини. Із повсякденного визначення це слово перетворилося в міжнародний термін і містить у собі ряд соціальних, психологічних, юридичних та педагогічних проблем. І хоча для нас це

слово - нове, явище, яке воно означає, на жаль, нам добре відоме, і являє собою одну з актуальних проблем сучасності, що вимагає ретельного вивчення. Однак відсутність достатньої інформації про булінг є перешкодою для вирішення цієї важливої проблеми.

Шкільний булінг – явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми повинні долучатись лікарі й психологи, а також батьки [7].

Булінг – це проблема стосунків між дитиною, що чинить агресію, та дитиною, що є жертвою. Обидві потребують втручання зі сторони дорослих із метою їх підтримки та побудови позитивних взаємин.

Молодому поколінню слід пояснювати, що булінг є неприйнятним, підвищувати рівень їхньої свідомості, та покращувати соціальні навички, вчити гуманності і націлювати на позитивне лідерство. Дітям та молоді, що зазнають знущань, необхідна безпека та підтримка в подоланні психологічного й фізичного свавілля з боку однолітків.

Наголошуємо, що вирішення цієї проблеми у взаєминах між дітьми має здійснюватись по відношенню до усіх учасників конфлікту, адже нерідко свідки теж стають об'єктами цькування. Уміле й виважене втручання з боку дорослих, може змінити частоту застосування сили та сприяти формуванню позитивних взаємин у групі дітей.

Важливо пам'ятати: позитивні стосунки між однолітками залежать від добрих взаємин із дорослими. Учителі, батьки / опікуни та інші дорослі не лише формують поведінкові моделі, мовні навички та відношення до світу та інших людей, а також активно створюють позитивний досвід, в межах якого діти та молодь взаємодіють між собою.

На наш погляд, шкільний булінг можна поділити на 4 види (рис. 9).



Рис. 9. Різновиди булінга.

Булінг – в основному латентний для оточуючих процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до непоправних наслідків самогубства. І не має значення, чи це фізична, чи психологічна агресія. Запобігання випадків шкільного насильства є найважливішим завданням держави, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до негативних наслідків [4, 14].

Процес удосконалення навчально-виховної діяльності в галузі фізичного виховання школярів ніколи не зупинявся. Оновлення системи фізичного виховання школярів в Україні, виходячи з реалій сьогодення, повинно достатньою мірою відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських взаєминах і відмову від традицій нормативно-наказової педагогіки як залишку авторитарної політики в галузі фізичного виховання. Реалізація цих кардинальних перетворень у повсякденному житті школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів, а ще й вимагає відповідного теоретико-методологічного осмислення існуючої практики фізичного вдосконалення учнів і, звичайно ж, створення нової концепції для радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючих поколінь, її націленість на соціальні та поведінкові зміни учнів.

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

Проте, аналіз останніх періодичних науково-методичних видань свідчить про певну млявість, нерішучість (а й можливо небажання відходити від застарілих консервативних стандартно-нормативних відносин) у запровадженні новітніх педагогічних технологій, переходу до нової структури конструювання змісту уроку фізичної культури.

У зв'язку з цим з'явилася потреба методологічно правильно й методично мотивовано визначити співвідношення між елементами змісту сучасного уроку фізичної культури, не порушуючи при цьому системність та логіку організації навчально-виховного процесу із фізичного вдосконалення школярів.

Під час уроків фізичної культури, у позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі учитель може використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи та ігрову діяльність для розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін в якості протидії булінгу (рис. 10).



Рис. 10. Класифікація та приклади різних видів вправ з протидії булінгу на уроках фізичної культури.

Кожен учитель на своїх уроках без дорогого обладнання й інвентаря та без змін у програмах і навчальних планах може впроваджувати в своїй роботі комплекси вправ з налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

Тут потрібно не чекати нового спортивного залу, басейну, обладнання, а розуміти, що кожен педагог на своєму робочому місці у рідному місті чи районі може внести маленький вклад у майбутній розвиток перспективної концепції «Спорту заради розвитку».

Слід також звернути увагу на те, що в зміст занять варто включати спеціальні вправи з метою психолого-педагогічного супроводу психоемоційної саморегуляції школярів, задіючи їх повсякчасно та цілеспрямовано на кожному уроці або в позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій спортивній роботі (рис. 11).



Рис. 11. Види психоемоційної регуляції.

Ситуація з проведення АТО в нашому регіоні дала свої негативні наслідки. Більша частина населення на Сході травмована як фізично так і морально. Навіть

люди, які проживають поза зоною конкретних бойових дій, кожного дня отримують новини, як правило, негативні – про загибель людей або чергові руйнування. Частина цього населення – наші діти. Зараз, на жаль, спостерігаються серйозні травматичні наслідки пережитих подій у дитячому та підлітковому середовищах. Педагоги й психологи помічають, що діти стали проявляти неадекватну тривожність, страх до речей, які нагадують про психотравмуючі події. Значно зросла дитяча агресія: молодше покоління дедалі частіше вирішує проблеми та спори силовими методами, не почуваються безпечно й не рідко надмірно емоційно.

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

Поряд із освітою одним із важливих завдань школи є підготовка учнів до подолання життєвих труднощів, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням треба вміти об'єктивно оцінювати свій емоційний стан, навчитися ним керувати і звільнятися від емоційного напруження. Тому вчитель на своїх уроках може використовувати такий інструментарій (табл. 1).

Таблиця 1.

Фізичні вправи на подолання життєвих труднощів, емоційну саморегуляцію, уміння взаємодіяти з оточенням.

Назва вправи	Мета
«Струсити»	подолання негативного, непотрібного, неприємного й того, що заважає
«Зобразити тварину»	самовираження, емоційне розкріпачення
«Два барани»	зняття невербальної агресії, можливість дитини «легальним чином» виплеснути гнів, зняти зайву емоційну і м'язову напругу, спрямування дитячої енергії у потрібне русло
«Танок 5 рухів»	зняття м'язових затискачів; розвиток уміння висловлювати свої емоції за допомогою рухів
«Передача рухів по колу»	удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви й емпатії
«Ходьба з затискачами»	виявлення і вдосконалення образу «Я»
«Пластилінова людина»	розуміння людиною того, як вона контролює себе й інших, та чи завжди цей контроль адекватний
«Австралійський дощ»	забезпечення психологічного розвантаження учнів
«Щеня обтрушується»	корекція тривожності, зняття м'язових затискачів
«Шикуйся за...»	активація, що включає в себе рухи й групову взаємодію

«Сліпий потяг»	на розумовому рівні розвиває спостережливість, уміння зосереджуватися і розслаблятися; на емоційному рівні – довіра та невербальна комунікація, відповідальність, чесність і повага до інших; на фізичному рівні – просторова орієнтація
«Тигр, тигр, пантера»	на розумовому рівні - спостережливість, концентрація уваги, пам'ять; на емоційному рівні ввічливі фізичні контакти, які формують атмосферу довіри та співпраці; на фізичному рівні розвиває співпрацю та швидкість
«Чаклуни»	на розумовому рівні - розвиток спостережливості, зосередженості, стратегічне мислення; на емоційному рівні - потреба у фізичному контакті формує атмосферу довіри та взаємоповаги, чесність і відповідальність, чуйність і співчуття; на фізичному рівні - розвиток спритності т, реакції та координації
«Внутрішній промінь»	зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану
«Дерево»	стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичних ситуацій
«2 шеренги»	дотримання принципів командної роботи, формування навичок командної взаємодії
«Будинки й господарі»	створення гарного настрою, активізація учасників
«Театр Кабукі»	створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок командної роботи
«Молекули»	створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок роботи в підгрупах
«Ігровий парашут»	навчання узгодженості дій, умінню відчувати рух інших гравців, дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти між собою

Модернізація й розвиток освіти мають набути випереджального безперервного характеру, гнучко реагувати на всі процеси, що відбуваються в Україні та світі. Підвищення якісного рівня освіти має бути спрямовано на забезпечення економічного зростання держави та розв'язання соціальних проблем суспільства, подальше навчання й розвиток особистості, що є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

Особливої уваги набула проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема використання широкого спектру методичних інновацій у процесі фізичного виховання. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, суть якої полягає в упровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти.

Концепція «Спорт заради розвитку» є новим напрямком розвитку фізичного виховання в Україні та з часом займе своє гідне місце. На жаль, сьогодні ще не всі можуть зрозуміти й використовувати висвітлені нами концептуальні бачення для взаємодії з учнями щодо налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння,

взаємодопомоги та співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Потребуємо розуміння того, що задля досягнення соціальних та поведінкових змін серед учнівства, молоді та українського суспільства в цілому, слід формувати нову модель шкільного спорту та вибудовувати зміст занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.

Список літератури

1. Активні школи. Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/ukr/> (дата перегляду 01.06.2017 р.). – Назва з екрана.
2. Глобальні цілі сталого розвитку 2030 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.globalgoals.org> (дата перегляду 03.06.2017 р.). – Назва з екрана.
3. Захист дітей від насильства у спорті : огляд прикладів з розвинених країн / Центр досліджень Innocenti [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.unicef-irc.org/publications/> (дата перегляду 10.06.2017 р.). – Назва з екрана.
4. Как покончить с травлей в школе: первый шаг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=UbAkL88A7Do> (дата перегляду 16.05.2017 р.). – Назва з екрана.
5. Концепція нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://qoo.by/2gdr> (дата перегляду 16.05.2017 р.). – Назва з екрана.
6. Маліка Конс Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри : посібник для практичних працівників / Маліка Конс (Malika Kons) і Даніель Маттер (Daniel Matter); за сприяння Рейналди Різебос (Reinalda Riezebos). – Швейцарська академія розвитку(ШАР), 2015. – 69 с.
7. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставит жестокости и агрессии? / Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.
8. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В.Г. Кремень (голова), В.І. Луговий (заст.голови), А.М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)]; за заг. ред. В.Г. Кременя. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 448 с.
9. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата перегляду 16.05.2017 р.). – Назва з екрана.
10. Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки [Електронний ресурс] / Національний альянс спорту для припинення злочинної поведінки (НАСПЗ). – Брістоль. – [2016] – Режим доступу: <http://www.nasdc.org> (дата перегляду 01.06.2017 р.). – Назва з екрана.
11. Опитування проблеми Булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=54674#.WV5utIVSCUn> (дата перегляду 02.07.2017 р.). – Назва з екрана.

12. Підготовка інструкторів програми «Спорт заради розвитку» : метод. посіб. для загальноосвітніх навч. закладів / [О. Голоцван, Н. Зимівець, О. Сакович, С. Ющишен] ; за заг. ред. Н. Зимівець. – К., 2017. – 210 с.
13. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту для розвитку = United Nations Children's Fund (UNICEF) Civil Society Partnerships / пер. з англ ; Programmes 3 United Nations Plaza, May 2011. – New York, NY 10017, USA. – 26 с.
14. Шкільне цькування як хвороба групи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=KVDPOyvkkM0> (дата перегляду 16.05.2017). – Назва з екрана.

ЗНАЧУЩІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Непран Д.Ю., Пристинський В.М.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

В роботі розглянуто проблеми впливу занять спортом на становлення здорової та розвиненої особистості. Визначаються фактори, які впливають на соціалізацію особистості. Термін «особистість» трактується з точки зору впливу спорту на особистість. Кожна людина проходить процес соціальної взаємодії і накопичення певних рис особистості, в тому числі і в процесі занять фізичною культурою.

Ключові слова: соціалізація, особистість, спорт.

The paper considers problems of the influence of sports in the formation of a healthy and developed personality. The factors that affect the socialization of the individual student. The term "person" is interpreted in terms of the impact of sport on personality. Each individual goes through a process of social interaction and accumulation of certain personality traits. This helps not only acquire knowledge by training in higher education, but also lessons of physical culture.

Key words: socialization, personality, sport.

Вступ. Заняття фізичною культурою і спортом впливають на всі сторони життєдіяльності людини, сприяють зміцненню фізичного здоров'я, це форма проведення дозвілля, засіб розвитку здорової особистості, впливають на трудову діяльність людини, на його моральне, психологічне мислення. У процесі занять фізичною культурою у людини виробляється гормон радості, що благотворно впливає на самопочуття. Поняття «особистість» відображає те, що в кожній людині відображаються соціально значущі риси, які вона набуває в процесі соціалізації.

Мета дослідження: визначення впливу занять фізичною культурою і спортом на процес соціалізації особистості.

Результати дослідження. Будь-яка діяльність породжує певні відносини між людьми і розкривається в них, а ці відносини роблять можливими різні форми діяльності, «завдяки цьому діяльність людей невіддільна від системи суспільних відносин, які створюються нею, і детермінують її. З урахуванням цього, аналіз спорту як сукупності специфічних громадських відносин дозволяє виявити його сутність і знайти місце у суспільному житті» [1, с. 267].

У вік наукових технологій дитина не звертає особливої уваги не тільки на своє фізичне здоров'я, але і на навколишні процеси. Спорт допомагає дитині розвинути необхідні якості як фізичні, так і психологічні. У зв'язку з цим, перед викладачами стоїть важлива проблема щодо розвитку в дитини навичок здорової особистості.

У сучасній соціології утвердилося уявлення про соціалізацію як процес становлення особистості, яка «відповідальна» за формування найбільш загальних і значущих, найпоширеніших і стійких рис, що проявляються в соціально організованій діяльності індивіда і реалізуються через конкретні соціальні ролі. Вивчення кожної ролі відбувається під впливом соціалізуючих агентів (батьків, вчителів, тренерів, однолітків) в різних спільнотах (сім'ї, школі, команді), кожне з яких характеризується системою норм і цінностей, відображених у соціальних моделях поведінки.

У спорті вищих досягнень соціалізація має особливий зміст, зумовлений певними стереотипами ідеалізованих «спортсменів-професіоналів». Вони визначаються низкою цінностей: особистий успіх, активність і наполеглива праця, ефективність і корисність, прогрес, успіх і визнання як ознака благополуччя, повага тощо. Особа, яка добре пристосована соціально, прагне до успіхів у спорті, особистому житті більшою мірою, ніж менш соціально пристосована. Спорт і споріднені види активності вивільняють в людині налімірну напругу соціально прийнятними шляхами, розвиваючи соціальне мислення [2, с. 40-42].

Фізична культура безпосередньо впливає на біологічну природу людини, але, разом з тим, вона формує і духовну сферу особистості. Фізична культура здатна:

- розвивати фізичні якості, враховуючи логіку використовуваних методів, послідовність освоєння, оздоровчу значущість навантаження;
- формувати громадянськість, ставлення до праці, естетичні і моральні якості;
- навчати самодисципліни, самовиховання, самокорекції.

Відтак, фізична культура відіграє важливу роль у розвитку людини як особистості. У спонуканні до занять фізичною культурою і спортом важливими є інтереси, які відображають відношення людини до об'єкту, є значущими і емоційно привабливими. Коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, переважає емоційна привабливість. Чим вище рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значущість. В інтересі відображаються потреби і засоби їх задоволення. Інтереси зазвичай виникають на основі тих мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані:

- із задоволенням процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування тощо);
- із результатами занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, покращення результату тощо);
- із перспективою занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації тощо) [3, с. 201].

Спорт не тільки відображає систему ціннісних орієнтацій суспільства, а й впливає на процес соціалізації молоді, створює певну систему цінностей, на яку вона

орієнтується, спосіб і стиль життя. Часто ми можемо спостерігати, що спортсмен стає соціально значущою, «модною» фігурою, кумиром для молоді. Отже, спорт як діяльність, відновлює певні базові механізми формування особистості, включає індивіда у соціальні спільноти і громадські організації, як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини [4, с. 13].

Людина стає особистістю, набуває і примножує певну сукупність соціальних якостей і властивостей через засвоєння соціального досвіду. Цей процес включає людину в активну соціальну діяльність, що само по собі передбачає оволодіння різноманітним соціальним досвідом. Процес накопичення досвіду і соціальних установок не тільки дає нам можливість спілкуватися між собою за допомогою соціальних ролей, а також забезпечує збереження суспільства. Соціалізація дає нам можливість взаємодіяти і забезпечує збереження суспільства в ході зміни поколінь. Педагогіка спорту досліджує насамперед процеси фізичної соціалізації, оскільки вона ставить типово педагогічні проблеми, при цьому завжди маючи на увазі загальну соціалізацію людини. Фізична сторона є лише одним з моментів процесу соціалізації. Учителю фізкультури, а також тренеру важливо знати, що він постійно має справу з учнями або спортсменами, рухова поведінка яких також може визначатися різної моторної соціалізацією.

Висновок. Таким чином, спортивні відносини знаходяться в залежності від інших відносин у суспільстві. На них можуть впливати естетичні погляди людей, мораль суспільства, його матеріальний стан, психологічний стан, стан здоров'я. У той же час спорт – це активна сила, що впливає на розвиток життя суспільства, на систему суспільних відносин. У процесі занять відбувається активна соціалізація особистості. Важливу роль відіграє мотивація людини та зусилля, які прикладені для досягнення мети.

Список літератури

1. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений [5-е изд., испр.]. М. : Аспект-Пресс, 2002. 267 с.
2. Апциаури Л. Олимпийский спорт как социальный институт и фактор социализации личности: материалы Межд. форума «Молодежь – Наука – Олимпизм». М., 2003. С. 40-42.
3. Никсон Г.Л. Спорт, социализация и молодежь: функциональный подход. Спорт и образ жизни [сост. В. И. Столяров]. М., 2004. С. 201-207.
4. Носкова С. А. Физическая культура и социализация личности студента. Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 13-16.

ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

Овчаренко Є.О., Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглянуто визначення поняття "фітнес". Представлена класифікація фітнес-програм, основні функції, завдання та мета фітнесу.

Ключові слова: фітнес, фітнес-програми, фітнес-клуби, функції, завдання, мета фітнесу.

Вступ. В останній час інтерес до спорту і здорового способу життя активно набирає обертів. Кількість шанувальників фітнесу з кожним роком зростає, як за кордоном, так і в нашій країні. Для одних фітнес є просто задоволенням, хобі, для інших – сильними емоціями, для третіх – спортом і способом життя, а для когось – це професія. У більшості людей фітнес соціюється зі здоров'ям, хорошою фізичною формою і придбанням спортивної фігури; з хорошим самопочуттям і прекрасним настроєм; зі зміною ставлення до себе, свого тіла і способу життя. Варто відзначити, що крім фізичного здоров'я, фітнес сприятливо діє на психологічне здоров'я і стан людини. Заняття спортом, навіть, можуть допомогти впоратися з деякими психологічними проблемами і травмами.

Мета роботи – характеристика фітнесу як способу життя.

Організація і методи дослідження. Дослідження виконано на базі НДЛ взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді, а також кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних літературних джерел та інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес позитивно впливає практично на всі функції організму:

- вплив на психічні функції проявляється в гарному самопочутті, стресостійкості, підвищенні самооцінки, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості тощо;

- вплив на фізіологічні функції проявляється в поліпшенні стану здоров'я, зміцненні імунних механізмів організму, поліпшенні тону серцевої системи, зниженні захворюваності, підвищенні мозкової активності, поліпшенні адаптаційних процесів тощо.

У перекладі з англійської «fitness» означає «пристосованість». Слово "фітнес" походить від англійського виразу "to befit", що в перекладі означає "бути в формі". В цей вислів вкладається ціла система, а не тільки звичайні заняття фізичною культурою. Тобто, фітнес – це не тільки спортивні вправи, а й культура, режим, харчування, погляди на життя.

Можна підкреслити наступні визначення фітнесу:

- спосіб життя спрямований на збереження здоров'я [1];
- здоровий спосіб життя в гармонії з самим собою і навколишнім світом [3];
- спосіб життя, метою якого є вдосконалення фізичної форми [4];

- система загального оздоровлення людини через певне фізичне навантаження, у якому поєднується силовий і аеробний тренінг, що доповнюється розвитком гнучкості [5];
- спосіб життя, оздоровчий напрямок фітнесу, що розвиває фізичні кондиції (силу, витривалість, гнучкість, спритність), формує здорове співвідношення жирової і м'язової маси тіла, зміцнює імунну систему, стабілізує психіку, допомагає впоратися зі стресами і хворобами, врівноважує фізичні і психологічні потреби і претензії [6];
- систематичні заняття фізичними вправами, які здійснюються за розробленими програмами під керівництвом професійних фахівців з фізичної культури, які спрямовані на підтримку і підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я тих, що займаються з метою поліпшення якості життя (особистої успішності на основі фізичного благополуччя), а також ефективності навчальної та професійної діяльності [6];
- система фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційної визначеності та особистої зацікавленості [7].

Виходячи з визначень терміна "фітнес" можна позначити два напрямки розгляду цього поняття:

- 1) як систему фізичних вправ, спрямованих на оздоровлення організму;
- 2) як здоровий спосіб життя і відповідний йому світогляд людини.

В останні роки спостерігається активне зростання кількості фітнес-клубів, збільшення числа користувачів фітнес послугами і розширення спектра пропонованих фітнес-програм.

На сьогодні найбільш популярною з фітнес-програм є оздоровча аеробіка. В даний час сформувалося чотири основних напрямки оздоровчої аеробіки: гімнастично-атлетичне (класична аеробіка, степ-аеробіка); танцювальної спрямованості (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка); циклічного характеру, наприклад, сайклінг; напрямок "схід-захід", що з'єднує європейську і східну культури в сфері фітнесу, аква-аеробіка [2].

Комплексна фітнес-програма включає в себе біг, класичну аеробіку, танцювальну аеробіку (з використанням різних стилів (Latino, Citi Jam, Hip-Hop, River Dance і тощо), степ-аеробіку, каланетик, шейпінг, аква-аеробіку, дихальні вправи (по системі А. Стрельникової, Г. Чайлдерс, П. Брегга).

Крім поліпшення здоров'я і статури, фітнес-програми приділяють особливу увагу естетиці рухів. Для цих цілей використовується система засобів з танців, гімнастики тощо. Музика на заняттях є засобом формування вміння виконувати рухи відповідно до ритму та динаміки. Найбільше застосування в аеробіці отримали сучасні танці (фанк, хіп-хоп, джаз-танець тощо), найпростіші рухи класичного танцю (фантас-аеробіка, боді-балет). Латиноамериканські танці (сальса, самба, мамбо). З елементами танцювальної хореографії поєднуються багато фітнес-програм. Також використовуються засоби масової оздоровчої гімнастики, такі як вправи з палицями,

набивними м'ячами, скакалкою, система пілатеса. Нестационарний велосипед, музичний супровід, різні рухи руками, тулубом створили популярний вид аеробіки – сайклінг. У аква-аеробіці широко застосовують плавання, танцювальні рухи, силові тренування в системі Nonstop.

Але крім різноманітності і комплексного характеру фітнес-програм існують і інші причини популярності фітнес-клубів. Це те, що комерційні підприємці в області фітнесу значно краще організаторів традиційного спорту враховують індивідуальні бажання і запити людей. В якості додаткових заходів пропонуються такі послуги, як солярій, сауна, парова лазня, підводний масаж, косметичні послуги, їжа, напої тощо.

Традиційний спорт, робить упор на змагальність, досягнення результатів, в той час як фітнес робить акцент на доступність, різноманітність фітнес-програм, вільний вибір заняття, часу і місця тренувань.

Займаючись фітнесом, людина вирішує наступні завдання:

- оздоровче – підтримання фізичної форми, зміцнення імунної системи;
- спортивне – досягнення спортивних результатів (розвиток фізичних якостей, підвищення рівня працездатності організму);
- естетичне – формування красивої, гармонійної фігури;
- психотерапевтичне – релаксація, боротьба зі стресом [5; 7].

Виділяють 7 основних функцій фітнесу:

1. Цільова (відображає розуміння поставленої мети, її прийняття і прагнення до досягнення поставлених завдань).

2. Змістовно-операційна (наявність системи знань, уявлень про фітнес, ступінь оволодіння необхідними вміннями для вирішення освітньо-виховних завдань щодо формування здорового способу життя).

3. Програмно орієнтована (можливість скласти поетапну програму діяльності з урахуванням поставленої мети, колективних та індивідуальних запитів і особливостей, що орієнтує на активний стиль життя).

4. Мотиваційно-ціннісна (ієрархія цінностей про здоровий спосіб життя).

5. Оціночна (оцінка результатів процесу формування здорового способу життя, а також ступінь задоволеності ним, дозволяє підводити підсумки і коригувати систему знань).

6. Емоційно-вольова (психічна сфера життєдіяльності людини, прояв таких якостей особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, сила волі, самодисципліна та інші, які необхідні для досягнення поставлених цілей і життєвих програм, мобілізація сил організму для екстреного подолання будь-яких труднощів).

7. Комунікативно-діяльнісна (міжособистісне спілкування, ефективність якого визначається розвиненістю комунікативної культури, є провідним видом взаємодії людей. Спілкування включає систему знань, норм, цінностей і образів поведінки, прийнятих в суспільстві).

Наведені функції фітнесу призводять до розуміння його основної мети – оздоровлення. Заняття фітнесом припускають регулярність, професійне керівництво

та контроль фізичного і психічного стану. Головна мета – поліпшення показників фізичного розвитку, статури, фізичної підготовленості та психологічного стану.

Висновок. З вище викладеного можна зробити висновки, що в сучасному світі фітнес завоював величезну популярність. У більшості людей "фітнес" асоціюється зі стилем життя, дозволяє досягти гармонії тіла і духу. Фітнес сприятливо впливає на психічні та фізіологічні функції організму.

Ринок фітнес-послуг дуже різноманітний та динамічний. В даний час сформувався чотири основних напрями оздоровчої аеробіки: гімнастично-атлетичний, танцювальної спрямованості, циклічного характеру, напрямок «схід-захід». Головна мета фітнесу – оздоровлення, поліпшення показників фізичного розвитку, статури, фізичної підготовленості та психологічного стану.

Список літератури

1. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! СПб.: Невский проспект, 2002. 192 с.
2. Лисицька Т.С. Принципи оздоровчого тренування, 2002. № 8. С. 6-14.
3. Хоулі Е.Т., Френке Б.Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 367 с.
4. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнес-тренинг. М.: Медиа Спорт, 2000. 215 с.
5. Ким М.К., Дяконов М.Б. Фитнес :учебник. М.: Советский спорт, 2006. 450 с.
6. Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. Сб. матер. науч.-практ. конф. СПб. : РГПУ им. Герцена, 2008. С. 25-27.
7. Менхин Ю.В., Менхин О.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов :Фенікс, 2002. 384 с.

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В РОЗВИТКУ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Письменний О.М., Мельник О.О.

Криворізький державний педагогічний університет

Доведено, що соціальні функції фізичного виховання дуже важливі для розвитку особистості окремо і нації в цілому.

Ключові слова: соціальні функції, фізична культура, спорт, особистість.

Вступ. Фізичне виховання дуже важливе для розвитку і формуванню гармонійно розвиненої особистості. Але на жаль, цій проблемі присвячують дуже мало уваги. До того ж, у процесі фізичного виховання, формуються цінності здоров'я і здорового способу життя в цілому. У нових умовах життя і освіти підвищується соціальна значущість фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особи. В наш час популяція хворих дітей зростає: нині здоровими є лише 27 % дітей дошкільного віку, лише 65 % дітей і 60 % підлітків фізично гармонійно розвинені. Наприклад, половина учнів старших класів за станом здоров'я мають обмеження щодо вибору професії, а серед випускників шкіл не менше половини не придатні або

частково придатні до військової служби. Яскравим прикладом занепаду фізичного розвитку є те, що спортивні майданчики поповнюються не спортсменами, а малолітніми алко- та наркозалежними. Мода на спорт майже вичерпала себе, тому завдання вчителів сьогодення пропагувати здоров'я і залучати молоде покоління до цього. Отже, не викликає ніяких сумнівів актуальність дослідження цієї проблеми.

Мета. Дослідити соціальні функції фізичної культури, виявити важливість фізичного розвитку у формуванні особистості і цінностей здоров'я у них.

Організація та методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань я використовувала методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Показниками стану фізичної культури в суспільстві є масовість її розвитку, міра використання засобів фізичної культури у сфері освіти і виховання, рівень здоров'я й усебічного розвитку фізичних здібностей людей, рівень спортивних досягнень, наявність і рівень кваліфікації професійних і громадських фізкультурних кадрів, пропаганда фізичної культури і спорту, міра і характер використання ЗМІ у сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою, стан науки і наявність розвиненої системи фізичного виховання.

Мета фізичного виховання конкретизується в його завданнях, перше коло яких полягає в оздоровленні, вихованні і освіті. Відзначимо, що оздоровче завдання полягає в гармонійному розвитку форм і функцій організму, спрямованому на зміцнення здоров'я, підвищення стійкості до захворювань організму і його гартування. Виховне завдання полягає в розвитку рухових якостей людини (сила, швидкість, витривалість), а також вольових якостей, в умінні протистояти стомленню. Крім того, оздоровче завдання полягає у формуванні життєво важливих рухових умінь, навичок і знань.

До другого кола завдань відносяться завдання зв'язку фізичного виховання з іншими сторонами виховання, а саме: моральним, розумовим, трудовим і естетичним.

Третє коло завдань мають суспільно-політичний характер і полягають у залученні молоді до суспільно-політичної діяльності, у патріотичному вихованні, у зміцненні дружніх зв'язків між спортсменами нашої країни.

При цьому, вирішуючи всі ці завдання, необхідно дотримуватися певних принципів, що складаються з усебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання, зв'язок фізичного виховання з трудовою і військовою практикою. Фізична культура є засобом не лише фізичного оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, що істотно впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців народного господарства багато в чому залежить виконання ними соціально-професійних функцій. Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні громадські доручення роблять навчальну працю студентської молоді все більш напруженою й інтенсивною. Останнє призводить до зменшення рухової активності (гіподинамії), а одночасне збільшення навантаження на психіку, негативно впливає на організм,

ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності. Малорухомий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства і 75% школярів, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму. Гіподинамія призводить до дії закону «згорання функцій за непотрібністю», коли зниження рівня функціонування системи веде до атрофії чи дистрофії її тканин зі зменшенням функціональних резервів.

М'язова активність є одним із механізмів інтеграції функціональних систем організму, налаштування їх на оптимальний рівень активності. До загальних соціальних функцій спорту можна віднести функцію особистісно спрямованого виховання, навчання та розвитку, оздоровчо-рекреативну, емоційно-видовищну, функцію соціальної інтеграції та соціалізації особистості, комунікативну та економічну функції. Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком. Дослідниками встановлено, що у студентів витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал/добу, при цьому, для повноцінної життєдіяльності організму представників даної групи необхідні витрати повинні складати 3000-3800 ккал/добу. Такий дефіцит за витратами енергії може бути ліквідований лише одним способом – підвищенням рухової активності.

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ). Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку.

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти, самоактуалізації.

Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до

періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

- по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;
- по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя;
- по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя

До основних складових здорового способу життя відносять:
режим праці та відпочинку
організацію сну
режим харчування
організацію рухової активності
виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування
профілактику шкідливих звичок
культуру міжособистісного спілкування
психофізичну регуляцію організму
культуру сексуальної поведінки

Отже, люди повинні прийти до висновку, що здоров'я – динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя. А здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність. Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів і школярів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей учнів між собою і викладачами;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.

Висновки. Розвиток гармонійно розвиненої особистості повністю залежить від фізичного і соціального розвитку. Адже, якщо молоде покоління буде дбайливо

ставитися до здоров'я, то буде рости здорове покоління і відповідно, нація. А це в свою чергу забезпечує нас здоровими і готовими до роботи працівниками у всіх сферах. Для цього потрібно приділяти більшу увагу вихованню цінностей здоров'я і здорового способу життя. Виховувати любов до спорту та відповідальність до здоров'я. Крім того, фізична культура грає одну з найважливіших ролей у вирішенні проблеми раціонального використання молоддю вільного часу.

Список літератури

1. Довгенько Ю.І. Програмно-цільове управління матеріально-технічної базою олімпійського та параолімпійського спорту в Україні: автореф. дис... к. фіз. вих. і спорту:24.00.01 / Ю.І. Довгенько; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2006. – 21 с.

2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Вип. 187. – С. 42-46.

3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Вип. 146.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Сидорчук І.О., Пристинський В.М.

Маріупольський державний університет

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Постановка проблеми. Соціальні функції фізичної культури і спорту – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей. Це все, що є в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У контексті даного дослідження вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема розглядається в окремих аспектах: здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості (О. Вакуленко); виховання здорового способу життя (Ю. Гавриленко); формування поняття соціальних функцій фізичної культури і спорту (Г. Голобородько); педагогічні умови виховання основ здорового способу життя (О. Жабокрицька) [1, с. 45-47].

Мета статті: проаналізувати складові соціальних функцій фізичної культури і спорту як чинника гармонійно розвиненої особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складові соціальних функцій фізичної культури і спорту містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер

здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [3, с. 83].

Для усвідомлення соціальних функцій фізичної культури і спорту, цінностей здоров'я і здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування соціальних функцій фізичної культури і спорту досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери [2, с. 91-93].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [6, с. 33-35].

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я [4, с. 156-157].

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній [5, с. 168-170].

Висновки. Отже, під соціальними функціями фізичної культури і спорту 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.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП "Петрополис", 2012. – 123 с.
2. Дильман В.М. Четыре модели медицины / В.М. Дильман. – Л. : Медицина, 2017. – 288 с.
3. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема / И.Н. Смирнов // Вопр. философии. – 2015. – № 7. – С. 83-93.
4. Сухомлинський В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский [сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик]. – 4-е изд. – М. : Политиздат, 2012. – 270 с.
5. Физическая культура в семье [3-е изд., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 368 с.
6. Физкультура и здоровье [ред. сост. Т. Козлова]. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – Вип. 2. – 64 с.

Розділ 2

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

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ванакова Т.А., Старосельская Ю.И.

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина

Гудков Л.Л.

Национальный университет фискальной службы

Сферу физической культуры и спорта можно отнести к одной из основных по уровню проявления духовных ценностей жизни. В статье показывается понимание некоторых Духовных Учителей человечества, что такое «духовность», «духовные ценности», жизнь, что можно считать духовными ценностями в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, жизнь, спортивная жизнь, духовность, истина, духовные ценности, физическое, психическое, духовное, здоровье, спортивный характер, тренировка.

The sphere of physical culture and sport can be attributed to one of the most important manifestations of the spiritual values of life. The article shows the understanding of some Spiritual Teachers of mankind, what is "spirituality", "spiritual values", life that can be considered spiritual values in physical culture and sport.

Key words: physical culture, sport, life, sports life, spirituality, truth, spiritual values, physical, mental, spiritual, health, sporting character, training.

Постановка проблемы. Чтобы быть здоровыми, люди стараются заниматься физической культурой и спортом и уделять этому как можно больше времени. Более того, они еще хотят одновременно практиковать и духовность.

Актуальность темы. Сферу физической культуры и спорта можно отнести к одной из основных по уровню проявления духовных ценностей жизни. Поэтому структурно правильно организованные занятия по физической культуре и спорту, основанные на понимании и осознании их духовных ценностей, позволят людям правильно использовать время спортивных тренировок для духовного развития, найти индивидуальные подходы и возможности для развития всех уровней человека: духовного, психического и физического. Нахождение для себя нового, как во внешней подвижной сфере, так и во внутренней жизни, представляет собой творческий процесс, а самое важное, процесс сохранения и развития здоровья и является всегда актуальным.

Цель работы. Раскрыть смысл понятия духовность с точки зрения некоторых Духовных Учителей и предложить их понимание для применения в спортивной жизни в качестве духовных ценностей.

Прежде чем говорить о духовных ценностях в спорте и физической культуре, необходимо определиться с общим понятием «духовность».

В свете современных открытий и принятий науки, по мнению авторов, понятие «духовность» необходимо связывать с понятиями Дух (Сознание), Бог, Абсолют, душа, духовное сердце, вера, стремление человека к достижению сознания высших сфер и другие, а также рассматривать духовность как взаимоотношения по так называемой вертикали, то есть взаимоотношения «человек – Абсолют», а не по горизонтали «человек – человек» (как гуманизацию взаимоотношений людей между собой на основе эго, как нравственность).

Поскольку квантовая физика утверждает, что Абсолют является источником всего сущего, то гуманизация общественных отношений и нравственность тоже являются формой духовности, но отнюдь не высшей, а опосредованной, только одной из ступеней или одним из уровней (промежуточным) духовности. К тому же очевидно, что одно стремление к гуманности и нравственности, то есть быть хорошим человеком в глазах людей, не дает человеку абсолютную гарантию быть здоровым. Только Творец, Создатель может дать такую гарантию по Своей Воле.

Для того, чтобы определиться, что такое духовные ценности, естественно обратиться к трудам Духовных Учителей человечества. Среди них – Мать. Она сказала так: «Когда человек поднимется до желаемого духовного совершенства, в которой и заключается цель его жизни, он поймет, что истина предстает перед ним в четырех основных аспектах: Любви, Знании, Могущества и Красоты. Эти четыре свойства Истины будут проявляться у нее спонтанно. Психика будет проводником истинной и чистой любви, ум – несомненного знания, витальность (жизненная энергия) будет выражать непобедимую мощь и силу, а тело станет выражением совершенной красоты и гармонии» [2].

Любовь, Знание, Могущество и Красота представляют собой жизненные духовные ценности. Духовные ценности спортивной жизни человека должны быть теми же, так как физическая культура и спорт, являться неотъемлемой частью его жизни.

Как дети, так и взрослые могут постоянно задавать вопрос: «Что такое жизнь?» Ответ можно искать в теории реинкарнации. А также вот некоторые ответы Духовных Учителей, которые бесконечно любили жизнь и беззаветно служили ей. «Жизнь – это ни что иное, как улыбка фонтана возможностей» (Шри Чинмой) [5]. Мать Тереза так говорит о том, что такое жизнь: «Жизнь – возможность, используйте ее. Жизнь – красота, восхищайтесь ею. Жизнь – блаженство, вкушайте его. Жизнь – мечта, осуществите ее. Жизнь – вызов, примите его. Жизнь – долг, выполните его. Жизнь – игра, сыграйте в нее. Жизнь – богатство, дорожите им. Жизнь – здоровье, берегите его. Жизнь – любовь, наслаждайтесь ею. Жизнь – тайна, познайте ее. Жизнь – шанс, воспользуйтесь им. Жизнь – горе, поборите его. Жизнь – борьба, выдержите ее. Жизнь – приключение, решитесь на него. Жизнь – трагедия, преодолите ее. Жизнь – счастье, сотворите его. Жизнь – слишком прекрасна, не губите ее. Жизнь – это жизнь, боритесь за него» [1].

Эти высказывания о жизни вообще, как нельзя лучше, сочетаются со спортивной жизнью и применимы в ней. Проводя аналогию, можно сказать, что

духовный подход к спортивной жизни и ее духовные ценности можно представить следующим образом:

- это использовать все возможности и не останавливаться на достигнутом;
- принимать вызов светлых сил и игнорировать вызов невежества;
- стремиться достигать высшую цель жизни. При этом нужно знать и помнить, что «цель животной жизни – поиск индивидуальности и обособленности; цель человеческой жизни – поиск единения взамен чувства обособленности; цель божественной жизни – поиск совершенства, совершенства во внутреннем мире, совершенства во внешнем мире, совершенства во всем Божьем Творении» – Шри Чинмой «Эверест устремления»);

- испытывать радость от тренировок и соревнований;
- исполнять свой долг, (например, обязанности защитника в игровых видах спорта; защищать во всех аспектах (может быть, с полным отречением от себя, как хоккеист Валерий Харламов) спортивную честь команды, школы, города, страны);

- беречь свое здоровье (беречь физическое и психическое тела от перегрузок и травм; нужно помнить об индивидуальности и адекватности физической нагрузки психической и духовной готовности организма принять нагрузку);

- любить то, что делаешь, и делать то, что любишь;
- принимать все спортивные коллизии в покое, равновесии и радости;
- бороться до конца и никогда не сдаваться;
- развивать выносливость, руководствуясь принципом «самопревосхождении» и адекватности;

- осознавать красоту как физических упражнений, физического тела, так и искренних доброжелательных отношений между спортсменами, между спортсменами и тренером, а также между спортсменами и болельщиками;

- осознание того, что счастье никто не принесет, как говорил герой писателей Ильфа и Петрова Остап Бендер, на блюдечке с голубой каемочкой, а его можно только достичь личными усилиями на спортивной площадке.

Эти и подобные им духовные ценности формируют в спортсмене и физкультурнике духовное мировоззрение, духовный мир, который несомненно приведет их к радостной, счастливой и здоровой жизни.

Из выше перечисленного следует, что суть понятия «духовные ценности в физической культуре и спорте», с одной стороны, связаны с осознанием роли духовного, психического и физического тел в достижении высоких спортивных результатов; счастья и здоровья в обычной жизни, а также с совершенствованием спортивных целей, намерений, мышления и спортивного поведения, а с другой стороны – с познанием себя: наблюдением за собой во время выполнения физических движений: за своими намерениями, мыслями, эмоциями, состоянием и реакцией физического, эмоционального и ментального тел [3-5].

Как это достичь? Выполнять все это поможет еще одна духовная ценность: дисциплина, дисциплина духовного сердца, в котором содержится самая высокая

истина нашего бытия – душа. И потому-то так важно научиться осознавать его (сердце) внутри себя, сосредоточиться именно на нем, сделать его своей живой реальностью и объединиться с ним. Осознание своего духовного сердца во время тренировок и соревнований – это еще одна из высочайших духовных ценностей [3-5].

В старых традициях веками складывались самые разнообразные методы, позволяющие его почувствовать и, наконец, с ним соединиться: методы психологические, религиозные, иногда механические. Но на самом деле каждый спортсмен (физкультурник) должен сам найти то, что ему больше подходит (свобода выбора – еще одна духовная ценность). И если в человеке есть искренность и устойчивая направленность и настойчивая воля (последние тоже являются духовными ценностями), он может быть уверен, что встретит, так или иначе, – снаружи, через изучение и указание, или изнутри, через концентрацию, молитву и медитацию (самые ценные духовные методы достижения целей), откровения и ощущения – ту помощь, которая ему понадобится, чтобы достичь своей спортивной цели.

Но одна, во всяком случае, будет абсолютно неизбежна духовная ценность: стремление открывать и постигать. Что бы человек ни делал, чтобы его ни захватывало и ни занимало, стремление выявить истину своего существа, в том числе во время тренировок (проще говоря, выявить то, что он любит), соединиться с ней и всегда оставаться с ней, – всегда должно присутствовать в человеке во всем, что он делает, во всем, что он чувствует и о чем думает.

Благодаря этим основам физкультурники и спортсмены поймут и осознают, что они духовные существа, которые пришли на землю приобрести жизненный опыт, что они живут не только во внешнем мире, но и в духовном мире, и все окружающее является материальным выражением божественной Любви [1 – 5].

Развивать стремление открывать и постигать в себе духовный мир возможно, в частности, в процессе развития позитивного спортивного мышления и спортивного характера.

Духовной ценностью в физической культуре и спорте является холистический подход к тренировочному процессу [1].

В Харьковском национальном университете имени В.Н. Каразина проводится определенная работа по развитию холистического подхода к пониманию здоровья, а также к его внедрению в образовательный и тренировочный процессы. Так, в частности, студентом Института последипломного образования и заочного (дистанционного) обучения Гудковым Л.Л. разработана тема дипломной работы «Холистический подход к учебно-тренировочному процессу студенческой молодежи высших учебных заведений», результатом которой стала, в частности методика формирования, коррекции и поддержки духовного и психического здоровья спортсменов - студентов.

Холистический подход к тренировочному процессу – это принципиально другой подход к человеку: не как к телу, связанному с эмоциональной деятельностью, а как к душе, нуждающейся в развитии и проявлении духовных и психических качеств

спортсмена и развитие качеств физического тела адекватно развитию психических и духовных качеств. Холистический подход к тренировочному процессу рассматривает весь процесс тренировки полностью и имеет три составляющие: духовную, психическую и физическую.

В ходе выполнения дипломной работы был проведен холистический анализ психических (ментальных и эмоциональных) причин распространенных болезней спортсменов: переутомления, вывиха, разрыва связок, перелома, проблем с сердцем и атеросклероза. В представленной работе изучены и проанализированы трактовки причин заболеваний таких психологов, как В.В. Жикаренцев, В.В. Синельников, В.А. Рузов, А.Г. Торсунов, Хей, Лиз Бурбо. Обобщение показало, что они сводятся совсем к небольшому перечню – это недостаток общечеловеческих ценностей жизни: радости и любви к себе и другим. То есть любовь и радость являются величайшими духовными ценностями, в том числе в физической культуре и спорте.

Указанные причины вполне могут исчезнуть, благодаря осознанной внутренней работе спортсмена, как с помощью тренера на тренировках, так и в ходе самостоятельной работы, а также совместной работой с Духовным Учителем.

В процессе апробации методики формирования, коррекции и поддержки духовного и психического здоровья спортсменов – студентов были проведены занятия (психорегуляторная часть тренировки): выполнялись аутотренинговые упражнения, аффирмации и визуализация для укрепления концентрации внимания, для развития качеств спортивного характера: внутреннего равновесия, уверенности, силы воли, самоконтроля, доброжелательности, искренней веры в победу, лидерства, технического мастерства, искреннего выражения чувства благодарности и других качеств, а также проведен мониторинг психофизиологического состояния студентов-спортсменов и показателя физического качества «выносливость» у студентов – спортсменов по мини-футболу (в эксперименте).

Исследования проводились на основе педагогического наблюдения за учебной и соревновательной деятельностью спортсменов 17-18 лет КОДЮСШ г. Ирпень, Киевской области и спортсменами, входящими в состав сборной Университета государственной фискальной службы Украины, которые занимаются мини-футболом.

Мониторинг показал, что применяемые духовные и психологические упражнения для развития различных качеств спортивного характера обладают определенной духовной ценностью и позитивно влияют на физические показатели студентов-спортсменов, в частности на показатель «выносливость». Это свидетельствует, что за ростом духовности следует рост физических качеств.

Полученные результаты дипломной работы подтверждают духовную ценность, как выполняемых упражнений, так всей методики в целом.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что духовность как философское понятие проявляется в физической культуре и спорте во всех аспектах. И ее главная духовная ценность – холистический подход к тренировочному процессу, из которого вытекают все остальные духовные ценности. Это Любовь, Знание, Могущество, Красота, Вера, благодарность, радость, забота, защита, исполнение долга; свобода

выбора; принятие жизни такой, какая она есть; равновесие, психическая и физическая выносливость, доброжелательность и уважение; действие – личное усилие само по себе есть ценность; дисциплина, сила воли; осознание своего духовного сердца; позитивное спортивное мышление и спортивный характер; стремление человека к достижению высших сфер (целеустремленность); стремление открывать и постигать, духовные и психические методы работы над собой: концентрация, молитва, медитация, аффирмации и визуализация.

Список литературы

1. Гончаренко М.С. Валеологическая культура мышления / М.С. Гончаренко, Т.А. Ванакова, Т.М. Куйдина. – Харьков: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2017. – 300 с.
2. Мать. Воспитание личности. Книга первая / Мать / пер. с франц: В. Г. Баранов]. – СПб.: АДТИ, 2002. – 292 с.
3. Шри Чинмой. Тело – устремление, душа – просветление / пер. с англ. Центр Шри Чинмой]. – М.: Центр Шри Чинмой, 1995. – 69 с.
4. Шри Чинмой. Внутренний смысл спорта / пер. с англ.: под ред. Прачесты. – Донецк, 2010. – 136 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ЦІННОСТІ» ТА «ПРОФЕСІЙНІ ЦІННОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» В НАУКОВОМУ ПРОСТОРИ ХХ СТОЛІТТЯ

Гордеева К.С.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Автором з'ясовано, що в науковій парадигмі ХХ століття відбулися якісні зміни щодо визначення дефініцій „цінності” та „професійні цінності”. Доведено, що провідні вчені спроектували поняття „цінності” в практику реального життя, позбавивши їх певних метафізичних, трансцендентних форм буття. Визначено, що в науковій парадигмі ХХ століття розуміння „цінності” („професійні цінності”) звужувалося, уподібнювалося до певної нормативно-ціннісної системи, яка має певну будову: від найнижчої до найвищої цінності.

Ключові слова: поняття „цінності” та „професійні цінності”, науковий простір, ХХ століття, вчитель фізичного виховання.

Автором выяснено, что в научной парадигме ХХ века состоялись качественные изменения относительно определения дефиниций „ценности” и „профессиональные ценности”. Доказано, что ведущие ученые спроектировали понятие „ценности” в практику реальной жизни, лишив их определенных метафизических, трансцендентных форм бытия. Определенно, что в научной парадигме ХХ века понимания „ценности” („профессиональные ценности”) сужалось, уподоблялось к определенной нормативно ценностной системы, которая имеет определенное строение: от самой низкой к наивысшей ценности.

Ключевые слова: понятие „ценности” и „профессиональные ценности”, научное пространство, ХХ век, учитель физического воспитания.

The author has proved that in the scientific paradigm of the XX century there're some qualitative changes concerning the definition of «values» and «professional values». The leading scientists have been proved to project the statement «values» in the real life practice depriving them

of certain metaphysical transcendent forms of being. It has been determined that in the scientific paradigm of the XX century the understanding of the definition «values» («professional values») has narrowed and assimilated with certain normative and valuable system that has certain stricture: from the lowest to the highest value.

Key words: statement «values» and «professional values», scientific area.

Актуальність проблеми дослідження. У процесі стрімкого розширення соціальної самостійності й ініціативи молоді цінності стають однією з головних характеристик особистості. Приймаючи певні цінності, людина тим самим обирає для себе життєвий шлях. Під час засвоєння суспільних традицій, соціальної поведінки індивід формується як особистість, відбувається його становлення. Відтак, особливого значення набуває наукове дослідження понять „цінностей” та „професійні цінності” в науковому просторі ХХ століття, адже історична єдність наукового знання забезпечує його продуктивний розвиток і самобутність. Означене актуалізується також в Законі України „Про освіту”, Державній національній програмі „Освіта (Україна ХХІ століття)”, Національній доктрині розвитку освіти України, Болонській декларації Євросоюзу, Законі України „Про соціальні послуги”, Законі України „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” й інших нормативно-правових документах.

Стан наукового вивчення проблеми дослідження. Протягом останнього десятиліття з’явилося багато наукових досліджень щодо висвітлення педагогічного аспекту поняття „цінностей” та „професійні цінності” в науковому просторі (В. Гриньова, І. Зверева, А. Капська, Г. Лактіонова, Л. Міщик, Н. Слюсаренко, Т. Спірна, О. Пономаренко, С. Харченко й ін.). Сучасна педагогічна парадигма збагатилася науковими пошуками О. Безпалько, Р. Вайноли, І. Зверевої, Л. Коваль, Н. Краснової, Л. Харченко, С. Харченка, С. Хлебик щодо сутнісно-змістового насичення дефініції „професійні цінності”.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті – розкрити педагогічний аспект поняття „цінностей” та „професійні цінності вчителя фізичного виховання” в науковій парадигмі ХХ століття.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спеціальні дослідження, які стосуються вивчення цінностей, професійних цінностей у нашій країні розпочалися приблизно в 60-х рр. минулого століття.

Одним з перших проблемі вивчення цінностей присвятив свої наукові пошуки Б. Ольшанський [7, с. 470-550]. У своїх дослідженнях учений намагався виявити вже „закоренілі” в професійному колективі цінності та віднайти певні механізми інтеріоризації цих цінностей індивідом. Цікавими, на нашу думку, є твердження вченого стосовно того, що у процесі визначення цінностей дорослої людини вплив оточення (професійного в тому числі) є більш дієвим, ніж вплив соціального походження.

У наукових роботах В. Тугарінова проблема цінностей висвітлює комплексно та різнобічно. Так, на думку вченого, „цінностей” – це явища (сторони) природи і суспільства, потрібні людству в історично визначеному суспільстві як дійсність, тема

та ідеал; тому цінністю може бути не тільки те, що існує, але і те, що ще потрібно здійснити” [10, с. 15-16].

Г. Жирська, досліджуючи процес формування гуманістичних цінностей у старшокласників у позаурочній діяльності, під „цінностями” розуміла „явища моральної свідомості, відношення, принципи, норми, ідеали, які сприяють моральному розвитку особистості, суспільства; вияснення функціональної ролі моральних цінностей (конкретно-історичні орієнтири діяльності людей, цілі або орієнтири моральних відносин, дій та поведінки); зведення моральних цінностей до психологічних явищ (усе те, що викликає моральне задоволення людини)” [3, с. 56].

Під час дослідження психологічних факторів формування, розвитку, трансформації ціннісних орієнтацій студентів О. Научитель дав таке визначення поняттю „цінності”: „цінності” – це „поняття, яке відображає позитивну чи негативну значимість для особистості предметів чи явищ соціальної дійсності” [6, с. 9].

Цікаві думки щодо цінностей висловив провідний учений С. Рубінштейн у книзі „Буття та свідомість”. Дослідник обґрунтував ідею про орієнтацію особистості на певні норми. У такому контексті в якості критерію вибора тих чи інших дій є „ідеологія” особистості, тобто сукупність її цінностей, ціннісних орієнтацій [5, с. 65].

У такому сенсі цікавим є проведення паралелі вітчизняної наукової парадигми щодо цінностей з американськими дослідженнями. Так, в американській соціології найбільш детальне вивчення дефініція „цінності” набула в процесі створення та розвитку „теорії соціальної дії”. Згідно з Т. Парсоном, орієнтацію діяча на ситуацію можна поділити на дві категорії: мотиваційну та ціннісну. Якщо мотиваційна орієнтація утворюється зі сприйняття, дій, планів і належить до тих аспектів орієнтацій діяча на ситуацію, які стосуються актуальних або потенційних задоволень або позбавлень задоволень потреб діяча, то цінності звернуті на виконання норм і стандартів, а також на критерії відбору. Це, так би мовити, орієнтації другого порядку. В будь-якому випадку цінності орієнтації орієнтують діяча на норми, які керують в цьому виборі” [5, с. 71].

За такого підходу ціннісні орієнтації розуміються виходячи з того, що цінність визначається як нормативний стандарт. „Во всех ситуациях, когда деятель вынужден выбирать различные средства для достижения целей, когда он вынужден выбирать различные цели, когда он вынужден выбирать те потребности-установки, которые он будет удовлетворять и определять степень их удовлетворения – когда бы он ни был вынужден делать какой бы то ни было выбор – его ценности связываются с определенными нормами, которые руководят им в его выборах” [8, с. 84]. Отже, подібні думки були висловлені й С. Рубінштейном, тільки дещо в інтерпретованій формі.

У процесі наукового пізнання було з’ясовано, що наголошуючи на нормативно-регулятивному аспекті цінностей у процесі детермінації поведінки особистості, представники „теорії соціальної дії” обґрунтовували соціологічний підхід до явищ суспільного буття.

В. Водзинська розглядає цінності як систему фіксованих орієнтирів особистості: „Среди фиксированных установок есть такие, которые имеют особый вес, так как они выработаны по отношению к тем элементам действительности, которые имеют особенную ценность для личности. Они-то и составляют относительно устойчивую систему фиксированных установок или цінностей личности, организующих поведение по отношению к предметам и явлениям объективного мира, к сфере общественной жизни или к самому себе как члену общества [2, с. 50].

На детальне висвітлення заслуговує концепція диспозиційної регуляції соціальної поведінки, яка була розроблена видатним ученим В. Ядовим [11].

В. Ядов розглядає диспозиційно стійкі явища в межах певної диспозиційної структури особистості як цілісного суб'єкта діяльності. Принципове значення диспозиційної концепції криється в такому: і потреби, і ситуації діяльності, і безпосередньо диспозиції утворюють ієрархічні системи. До найнижчого її рівня належать елементарні фіксовані орієнтири. Вони формуються в найпростіших ситуаціях. Вищий рівень утворює система ціннісних орієнтацій на цілі життєдіяльності та засоби досягнення цих цілей, які детермінуються загальними соціальними умовами життя певного індивіда.

Важливо зазначити, що перспективність диспозиційної теорії криється в тому, що вона дає можливість розглядати особистість як цілісну систему зі суворо взаємопов'язаними елементами. У такому контексті ієрархія цінностей утворюється в процесі взаємодії індивіда з різноманітними рівнями суспільства. Наголосимо, що згідно означеної концепції мірилом особистісного в людині є момент її вибору однієї цінності замість іншої [11].

На думку А. Здравомислова, „цінності” – це „особливі продукти духовної діяльності людини, в ході якої відповідним чином демонструються, перетворюються соціальні властивості речей” [4, с. 85].

Отже, домінантою наукової проблематики цінностей, професійних цінностей у ХХ столітті був той факт, що їхня практична реалізація в житті відбувається одночасно з їхнім перетворенням у норми. На нашу думку, це звужує поняття як „цінності”, так і „професійні цінності” зокрема. У такому сенсі доцільніше говорити про нормативно-ціннісну систему, яка має певну будову: від найнижчої до найвищої цінності.

Фізкультурна освіта розглядається як виховний процес, спрямований на формування в індивіда фізичної підготовленості, вмінь і навичок, інтересів, переконань, позитивних основ особистості, передачу знань. Тобто під фізкультурною освітою розуміється «процес активної дії не тільки на фізичні здібності людини, але, перш за все, на її відчуття і свідомість, психіку й інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів: позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності та здоровому способі життя». Спеціальністю в сфері фізичної культури В. Маслов, Н. Зволинська вважають сукупність знань про фізичну культуру й людину, яка займається фізкультурно-

спортивною діяльністю; досвід емоційно-ціннісних ставлень; моральних норм; умінь передавати цінності фізичної культури – сукупність, достатню для продуктивного суспільного носія спортивного досвіду фахівця з іншою людиною (що навчається) з метою гармонізації його природних фізичних даних. До завдань фізичного виховання Л. Сущенко відносить: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини, формування її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту; культивування здорового способу життя; забезпечення фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності [9, с. 17]. Дедалі частіше сучасні науковці звертаються до вивчення проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, небезпідставно акцентуючи увагу на використанні аксіологічного підходу, як одного із пріоритетних напрямків підготовки. Так, Л. Демінська стверджує, що професійно-педагогічна підготовка вчителів повинна здійснювати формування гуманістичного світогляду та ціннісних орієнтацій майбутніх вчителів фізичного виховання, чия професійна діяльність направлена на гармонічний розвиток основних складових здоров'я учня. Також, науковець відзначає, що формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності, на засадах аксіології, залежить від умов формування їх аксіологічної компетентності, яка спрямована на усвідомлення й збереження здоров'я учня та його особистості як найвищої цінності педагогічного процесу. Щоб досягнути необхідних результатів дана компетентність потребує: формування мотивації вчителя фізичного виховання до діяльності на засадах аксіології, знання та розуміння вчителем фізичного виховання основних положень аксіології, усвідомлення та додержання педагогічних цінностей, а також сформованості професійно-особистісних цінностей вчителя фізичного виховання.

Висновки. Отже, у процесі дослідження „цінностей” і „професійних цінностей” було з'ясовано, що в науковій парадигмі ХХ столітті відбулися якісні зміни щодо визначення означеної дефініції. Н. Беляєва, Ф. Гоноболін, Б. Ольшанський, А. Петровський, В. Шпалінський, В. Тугаринов, Г. Жирська, О. Научитель, Т. Любимова, В. Водзинська, В. Ядов, А. Здравомислов та ін. вчені проектували поняття „цінності” в сферу практику реального життя, позбавивши їх певних метафізичних, трансцендентних форм буття. Зауважимо, що згідно наукової парадигми ХХ століття практична реалізація „цінностей” в житті відбувається одночасно з їхнім перетворенням у норми. Розуміння дефініції „цінності” („професійні цінності”) звужувалося, уподібнювалося до певної нормативно-ціннісної системи, яка має певну будову: від найнижчої до найвищої цінності.

Як бачимо, науковці у своїх дослідницьких роботах надають пріоритетну роль вивченню підготовки майбутніх вчителів до професійної діяльності на засадах аксіології, оскільки даний аспект забезпечує формування аксіологічної компетентності в основі яких лежить професійні цінності. Саме професійні цінності

та ціннісні орієнтації забезпечують високу продуктивність в роботі майбутнього спеціаліста фізичного виховання, його стійке та високопоставлене професійно-педагогічне відношення до своєї справи.

Найбільша відповідальність за фізичне, духовне та психологічне здоров'я учнів, формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту, культивування здорового способу життя покладається на фахівця з фізичного виховання, професійна підготовка якого повинна бути направлена не тільки на фізичні здібності але, перш за все, на її відчуття і свідомість, психіку й інтелект що, сприятиме формуванню особистості учителя його інтересу до майбутньої професійної діяльності, як складової професійних цінностей.

Список літератури

1. Беляева Н.А. Зависимость интереса к педагогической профессии от ценностных ориентаций / Н.А. Беляева // Формирование духовных потребностей учащейся молодежи. – 1979. – № 3. – С. 32-45.
2. Водзинская В.В. Понятия установки, отношения и ценностной ориентации в социологическом исследовании / В.В. Водзинская // Философские науки. – 1968. – № 3. – С. 48-54.
3. Жирская Г.Я. Формирование гуманистических ценностей у старшеклассников во внеурочной деятельности / Г.Я. Жирская : Дис... канд. пед. наук. – К, 1992. – 156 с.
4. Здравомыслов А.П. Потребности, интересы, ценности / А.П. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 223 с.
5. Любимова Т.Б. Понятие ценности в буржуазной социологии / Т.Б. Любимова. – М. : Наука, 1970. – 257 с.
6. Научитель О.Д. Ціннісні орієнтації студентів: психологічні фактори формування, розвитку, трансформації / О.Д. Научитель : Автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. – К., 1999. – 17 с.
7. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности / В.Б. Ольшанский. – М. : Мысль, 1966, 550 с.
8. Ручка А.А. Социальные ценности и нормы / А.А. Ручка. – К. : Наукова думка, 1976. – 152 с.
9. Сущенко Л.П. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: Автореф. дис. доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л.П. Сущенко – К. – 2003. – 51 с.
10. Тугаринов В.П. Марксистская философия и проблема ценности / В.П. Тугаринов. – М.- Л. : Наука, 1966. – С. 14-22.
11. Ядов Б.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / Б.А. Ядов. – М. : Наука, 1976. – 197 с.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СИБИРСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА»**

Губарева Н.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В данной статье приведены некоторые аспекты организации воспитательной работы в СибГУФК, направленной на первичную профилактику аддикций. Профилактическо-просветительские мероприятия проводятся в ходе реализации дисциплины «Вредные привычки и их профилактика» как в учебном процессе, так и во внеучебное время и рамках освоения которой используются средства и методы профилактической работы. Также в статье рассматриваются и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Ключевые слова: первичная профилактика, аддикция, студенты, воспитательная работа.

Введение. В условиях массового распространения среди детей и подростков различных видов аддикций (интернет-зависимости, гемблинг зависимости, наркотической зависимости, злоупотребления алкоголем и табаком и др.) в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Актуальность проблемы первичной профилактики аддиктивного (зависимого) поведения обучающихся в условиях современного информационно-образовательного пространства обоснована тем фактом, что современная молодежь находится в постоянном и прогрессирующем информационном стрессе. По мнению ряда авторов (Е.И. Холостова, 2015; Э.П. Станько, 2015 и др.), повышенный объем информации является способствующим фактором к возникновению различного рода аддикций. Россия находится на завершающей стадии перехода к информационному обществу, который является одним из самых значимых процессов сегодня. Решение данной проблемы возможно, если объединить усилия правоохранительных органов, средств массовой информации, родителей, педагогов и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

В СибГУФК обучаются студенты, сферой будущей деятельности которых является работа с подрастающим поколением. Таким образом, у наших студентов будет прямая возможность выработать психологический иммунитет к аддикциям через пропаганду: здорового образа жизни, повышенной двигательной активности, как альтернатива возникновению зависимостей у детей, подростков и молодежи.

В связи с вышесказанным, **целью** нашего исследования явилось, повышение уровня знаний об аддиктивном поведении, умений использовать полученные знания в профессиональной деятельности, а также овладеть методами первичной профилактики зависимостей в среде детей, подростков и студенческой молодежи.

Задачи: - информировать студентов о ценности трезвой жизни, здоровья, семьи; - выявить в молодежной среде активистов, интересующихся данной тематикой и способных к общественной деятельности; - обучить добровольцев основам социального проектирования; - привлечь активных студентов к практической работе

по защите семейных ценностей и утверждения норм трезвой жизни, открыть для них творческие перспективы; - создать информационно-методическую базу просветительских материалов, социальной рекламы, творческих произведений в защиту трезвости и семейных ценностей.

Для реализации данных направлений воспитательной работы педагогами кафедры естественнонаучных дисциплин СибГУФК в университете проводятся различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, формирование социальных ценностей, а также профилактические мероприятия по профилактике аддиктивного поведения. С 2000 года в университете реализуется дисциплина «Вредные привычки и их профилактика». Ежегодно её изучают около 200 студентов очного и заочного обучения. Данная дисциплина содержит информацию о реакции всех систем и органов человека на воздействие психоактивных веществ, влиянии различных аддикций, на неокрепший детский и подростковый организм. На лекциях и практических занятиях по данной дисциплине рассматриваются причины возникновения вредных привычек у молодежи в России, меры профилактики и борьбы с распространением психоактивных веществ, а также пагубные последствия злоупотребления данными веществами. При изучении разработанного нами материала используются принципы проблемного обучения (тренинги), принцип наглядности (просмотр фильмов), экскурсии в музей Медицинской академии при кафедре Патологической анатомии (для знакомства с возможными последствиями злоупотребления психоактивными веществами).

Рассматриваются также долгосрочные последствия воздействия вредных привычек на человека, поднимается проблема отражения вредных зависимостей на здоровье и физической работоспособности людей, занимающихся физической культурой и спортом. Преподаватели кафедры постоянно привлекают студентов для участия в конференциях и круглых столах по темам курса.

Для подготовки к такого рода мероприятиям, преподавателями кафедры ЕНД СибГУФК широко используется, системный подход – это инновационное направление, исследующее сущность и закономерности воспитания и обучения как единую систему педагогического процесса, как комплекс взаимосвязанных мер по формированию мировоззрения и системы понятий основ наук, системного мышления в направлении формирования истинных ценностей здорового образа жизни, семьи, воспитания подрастающего поколения.

Системообразующим фактором является повышение психологической устойчивости к возникновению аддикций, формирование профилактического пространства на личностное и профессиональное развитие

В течение последнего года в рамках дисциплины «Вредные привычки и их профилактика» преподаватели кафедры организовали и провели ряд мероприятий посвященных пропаганде здорового образа жизни, формированию морально-этических ценностей молодежи, а также профилактике аддиктивного поведения: - внутригрупповые студенческие конференции «Субкультуры в молодежной среде»; круглый стол для студентов по теме «Профилактика аддиктивного поведения в среде

студенческой молодежи»; - экскурсии в патологоанатомический музей медицинской академии. Целью проведенных мероприятий явилось детальное рассмотрение причин и последствий от злоупотребления существующими аддиктами.

В рамках дисциплины «Вредные привычки и их профилактика» в индивидуальных и групповых беседах со студентами, как в учебное, так и в не учебное время педагогами кафедры проводится воспитательная работа.

С 2014 году СибГУФК заключил соглашение о сотрудничестве с Региональной общественной организацией «Трезвый Омск», «Общее дело». В рамках соглашения студенты и профессорско-преподавательский состав принимают активное участие во всех мероприятиях, проводимых данной организацией по настоящее время.

Так, в рамках фестиваля «За жизнь, за трезвую Сибирь!» был проведен мастер-класс о важности социального проектирования и социальных технологий; также в рамках фестиваля добровольческих инициатив приняли участие в проекте «СобриоФест». В рамках фестиваля добровольческих инициатив в проекте «СобриоФест» акция: «Трезвые маршруты». Преподаватели и магистранты кафедры естественнонаучных дисциплин СибГУФК организовали и провели семинар «Повышение психоэмоциональной устойчивости в студенческой среде», ведущая мероприятия спортивный психолог, к.б.н., доцент кафедры Теории и методики адаптивной физической культуры Н.В. Павлова. В настоящее время инициативная группа студентов и магистрантов СибГУФК – волонтеров под руководством куратора данного объединения к.п.н., доцента кафедры естественнонаучных дисциплин Губаревой Н.В., принимает активное участие во всех мероприятиях в рамках фестиваля добровольческих инициатив молодежи проекта «SobrioFest». Большинство проводимых мероприятий организованы ОРОО «Трезвый Омск» во главе с её сопредседателем Анной Николаевной Успешной.

Ответственными за воспитательные мероприятия в университете являются проректор по воспитательной работе, доцент, к.п.н. Л.С. Алаева; заведующая кафедрой ЕНД, доцент к.б.н. Л.Г. Баймакова, доцент кафедры ЕНД, к.п.н. Н.В. Губарева, старший преподаватель кафедры ЕНД, О.В. Кайгородцева.

В СибГУФК обучаются студенты из разных регионов Сибири и Крайнего Севера. Для повышения эффективности обучения, а также для обеспечения возможности дистанционного обучения студентов по дисциплине «Вредные привычки и их профилактика» в 2010 году старшим преподавателем кафедры Губаревой Н.В. под руководством профессора Горской И.Ю. был создан электронный методический комплекс для студентов, обучающихся заочно. Разработанные материалы успешно апробированы и используются при обучении на факультете заочного и дистанционного обучения.

Также ежегодно профессорско-преподавательский состав кафедры, её магистранты и студенты принимают участие во Всероссийских международных конференциях и олимпиадах научных и студенческих работ в сфере профилактики наркомании и наркопреступности в номинациях, связанных с пропагандой здорового образа жизни, формированием антинаркотического мировоззрения среди детей и

молодежи, профилактикой аддиктивного поведения. Представленные студентами работы неоднократно отмечены дипломами и грамотами.

Вывод. Рассматривая перспективы дальнейшего исследования в данном направлении, хотелось бы отметить, что сознание подрастающего поколения требует именно системности в подходе к формированию понятий о здоровом образе жизни, а разноплановость проводимых мероприятий по воспитательной работе в СибГУФК, позволит студентам расширить спектр средств профилактики вредных привычек и сформировать основы грамотного отношения к своему.

Внедряя в практику работы со студентами физкультурного университета системность в проводимых воспитательных мероприятиях в рамках учебной дисциплины вредные привычки и их профилактика, позволяет структурировать полученные знания, закрепить умения и повысить компетентность будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Различные профилактическо-просветительские мероприятия, проводимые в ходе реализации дисциплины «Вредные привычки и их профилактика» как в учебном процессе, так и во внеучебное время с энтузиазмом воспринимаются будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта, от занятия к занятию они инициативнее подходят к решению поставленных ситуационных задач. Приобретенные навыки профилактической работы являются одними из важных критериев в рамках освоения программного материала.

Список литературы

1. Горская, И.Ю. Вредные привычки и их профилактика: учебное пособие /И.Ю. Горская, Н.В. Губарева. - Омск:Изд-во СибГУФК, 2013. – 212 с.
2. Гилева, Н. С. Психология девиантного поведения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. С. Гилева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. дан. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012.
3. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 352 с.
4. Иванов Д.В. Межличностные отношения подростков, склонных к аддиктивному поведению // Самарский научный вестник. – № 4 (5). – 2013. – Самара: ПГСГА, 2013. – С. 75-77.
5. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие по направлению подгот. "Физ. культура" / В.А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин. - М. : Академия, 2015. - 224 с.
6. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. для студентов вузов по направлению "Пед. образование" (профиль "Безопасность жизнедеятельности") / Е. Н. Назаров, Ю. Д. Жилков. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 256 с.
7. Станько, Э.П. Качество жизни и дезадаптация потребителей инъекционных наркотиков с ВИЧ-инфекцией [Электронный ресурс] / Э.П. Станько, С.А. Игумнов, А.П. Гелда. – Изд-во : Новое знание, 2015. – 357 с.

8. Трушников Т.Г. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 2–4.

9. Холостова Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.И. Холостова. – Изд-во: Дашков и К, 2015. – 278 с.

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Каранец Е.М.

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

В данной статье рассматривается проблема формирования у детей старшего дошкольного возраста навыков безопасного поведения. Акцентируется внимание на развитие у детей умения определять личное пространство для создания комфортных и безопасных условий в осуществлении самостоятельной двигательной деятельности.

Ключевые слова: безопасное поведение, личное пространство, дети старшего дошкольного возраста, двигательная деятельность.

In this article, the problem of the development of safe behavior skills in children of senior preschool age is considered. Attention is focused on the development in children of the ability to determine personal space to create comfortable and safe conditions in the implementation of independent motor activity.

Key words: safe behavior, personal space, children of senior preschool age, motor activity.

Введение. Двигательная активность детей дошкольного возраста включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, которую можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Доля именно спонтанной физической активности возрастает в старшем дошкольном возрасте. Дошкольный возраст характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению травмоопасных ситуаций.

В этот возрастной период деятельность ребенка принимают новую качественную характеристику, отражающую его самостоятельность, активность. При этом создание комфортного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и объектами окружающего мира зависит уже во многом и от самого ребенка, от осознания того, какое он занимает место в этих взаимоотношениях, в каких условиях среды он находится. В связи с этим, возрастает важность и необходимость развития умения ребенка безопасно действовать при организации личного пространства.

Цель исследования. Разработать приемы развития у детей умения безопасного взаимодействия с объектами окружающей среды в процессе двигательной деятельности.

Методы и организация исследования. Материалом для данной статьи послужили результаты экспериментальной работы по проблеме развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Личное пространство детей старшего дошкольного возраста понимается нами как конструкт их психофизического бытия. Данный конструкт функционирует как средство достижения гармоничного взаимодействия детей с окружающей средой, в которой они, осознавая себя субъектами, способны контролировать поведение, организовывать пространство для самостоятельного принятия решений и действий в процессе двигательной деятельности [4, с. 4].

По мере освоения техники выполнения движений, обогащения двигательного опыта расширяется и развивается личное пространство старших дошкольников. Происходит перенос полученных навыков в другие виды деятельности, что повышает двигательную активность и способствует познанию окружающего пространства жизнедеятельности. Однако, дети старшего дошкольного возраста не всегда могут определить и организовать личное пространство с помощью имеющегося у них двигательного опыта для решения различных бытовых, игровых и других ситуаций. В этом контексте актуальной является проблема развития у детей умения действовать в личном пространстве сообразно правилам безопасного поведения при взаимодействии с объектами окружающей среды и сверстниками.

Сложность в решении данной задачи заключается в том, что в самостоятельной двигательной деятельности, действуя без помощи и страховки взрослого дети зачастую не соблюдают приемы самостраховки, что влечет к травматизму [2, с. 17]. Самостраховка в процессе двигательной деятельности может заключаться в следующем: соблюдение дистанции при передвижении, статических упражнениях и др.; определение безопасного местоположения относительно объектов и его оценка на наличие опасных предметов, влекущих к травматизму.

Самостраховка в данном случае основана на показе и передаче педагогом детям старшего дошкольного возраста способов действия в различных ситуациях. В частности, каким образом ребенку определить свое личное пространство в процессе передвижения (занять комфортное местоположение, в котором можно полностью выполнить то или иное двигательное действие); как ему организовать личное пространство (сколько необходимо свободного места, какие действия в нем возможно осуществить, а какие нет).

В ходе экспериментальной работы по развитию личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности нами были разработаны методические приемы, направленные на развитие умений определять и организовывать личное пространство, а также безопасно взаимодействовать с

объектами окружающей среды про организации самостоятельной двигательной деятельности.

Прием, направленный на развитие умения определять детьми личное пространство в подвижных играх и упражнениях. При использовании данного приема необходимо было научить детей создавать личное пространство для себя в решении двигательной задачи с помощью нахождения удобного местоположения относительно участников игры. Этот прием был направлен на устранение возможных ошибок детей в создании ими личного пространства. Возможные ошибки: неумение своевременно определить дистанцию при занятии позиции, удобной для выполнения упражнения или игрового действия. При выполнении упражнения с предметами отсутствие соответствия назначения предмета и достигаемой цели в упражнении.

Прием, направленный на закрепление умения детей определять личное пространство в процессе двигательной деятельности был ориентирован на осуществление индивидуальной работы с детьми, закрепление умения самостоятельно определять личное пространство. В каждой игре или упражнении детям выборочно предлагалось найти возможные варианты определения личного пространства в различных ситуациях. Например, при выполнении подбрасывания вверх и ловле мяча, педагог создавал «неудобную» ситуацию, в которой ребенку необходимо было найти то положение, в котором он сможет выполнять данное задание. Неудобные ситуации могут быть следующими: наличие недостаточной площади для выполнения упражнения при ее достаточном количестве рядом, наличие помех для выполнения упражнения в виде имеющихся предметов и др.

Развитию безопасного взаимодействия с объектами окружающей среды также способствуют игры и игровые задания, направленные на развитие функции равновесия, координационных способностей, умения ориентироваться в пространстве.

Координационные способности, которые влияют в наибольшей степени на пластичность и вариативность процессов управления движениями, а также содействуют увеличению двигательного опыта, в нашей опытно-экспериментальной работе играли одну из важных ролей, выступая в качестве необходимого условия гармоничного взаимодействия детей с окружающей действительностью. Это обусловило, во-первых, значимость таких координационных способностей, как: точно измерять и регулировать пространственно-временные и динамические параметры движений – «чувство пространства»; выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности; учитывать возможную динамику, ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить программу действий, направленную на достижение положительного результата; во-вторых, содействовало актуальному уровню решения ребенком двигательных задач в конкретной ситуации.

С целью развития координации движений у детей во вводной части занятия предполагалось выполнение таких видов ходьбы и бега, как ходьба, бег с различным положением рук, с хлопками на шаг левой, правой ноги, между ориентирами, боком.

В комплекс общеразвивающих упражнений были включены упражнения на согласованность движений, например, приседания с различным положением рук: правая вверх, левая – в сторону.

Закрепление у детей умения координировать действия происходило в подвижных играх («Салки в кругу», «Ловишка, бери ленту», «Жмурки») и играх-эстафетах («Переправа», «Пингвины с мячом», «Кузнечики», «Прокати мяч») [1]. В игре-эстафете «Кузнечики» детям необходимо было проявить координацию движений при выполнении прыжков с удержанием мяча коленями. Наибольший эффект в развитии координации движений происходил в процессе выполнения упражнений с выполнением дополнительных действий. Например, в игре-эстафете «Прокати мяч» необходимо было пробежать с мячом, прокатить его под дугой, пролезть под ней и догнать мяч.

Способность точно измерять и регулировать пространственно-временные и динамические параметры движений – «чувство пространства» – недостаточно развита у детей в старшем дошкольном возрасте в силу несовершенства развития их организма. Однако умение регулировать указанные параметры движений является одним из ключевых в пространственной ориентировке. С этой целью в ход занятий были включены задания, направленные на развитие «чувства пространства». Так, в задании «Узкая дорожка» детям предлагались два варианта ее прохождения: с открытыми глазами – необходимо запомнить ширину и длину дорожки, и с закрытыми глазами, стараясь не выходить за ее края [3].

Особое внимание на физкультурных занятиях уделялось развитию у детей старшего дошкольного возраста *ориентировки в пространстве* (с точки отсчета от себя, слева, справа, сверху, внизу, впереди, сзади), умения ориентироваться от себя и предметов в ближайшем пространстве. Данные упражнения требовали от детей высокой концентрации внимания, поскольку для того, чтобы дифференцировать силовые параметры движения или выполнить движение точно, им необходимо следить за темпом выполнения, с помощью взрослого обращать внимание на каждую фазу движения (исходное положение, отталкивание, приземление).

Выполняя упражнения, необходимые для ориентировки в пространстве, дети учились оценивать результат своей деятельности. Это было важно для того, чтобы они смогли «ощутить» себя в пространстве, определить свое пространство по отношению к сверстникам и предметам, окружающим их, с целью взаимодействия и безопасного решения двигательных задач.

Выводы. Руководствуясь данными методическими приемами, а также включая в образовательный процесс указанных игр и игровых заданий, педагог решает проблему развития у детей умения более осознанно определять собственное личное пространство и занимать позицию (комфортную и оптимальную) среди сверстников и предметов, на основании этого создавать себе наиболее безопасные условия для осуществления самостоятельной двигательной деятельности.

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего возраста (4–7 лет) / Н. Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2015. – 164 с.
2. Мартынюк, Н.С. Безопасная физкультура для дошколят / Н.С. Мартынюк, В.С. Мартынюк, Е.Г. Лайко [и др.]. – Мозырь : Содействие, 2007. – 52 с.
3. Рейт, Е. М. Развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности / Е.М. Рейт. – Минск : Бестпринт, 2016. – 122 с.
4. Рейт, Е. М. Развитие личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Е.М. Рейт ; Белорус. гос. пед. ун-т имени М.Танка. – Минск, 2016. – 25 с.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Кораблёва Е.А.

УВК «Лицей с ОШ I-II ступеней»

Константиновского городского совета Донецкой области

В статье рассматривается вопрос необходимости преимущественного формирования духовной культуры как основополагающего фактора физического здоровья в условиях обострения глобальных проблем современности.

Ключевые слова: духовное здоровье, физическая культура, духовные ценности, православие, религиозная философия.

The article considers the necessity of preemptive formation of spiritual culture as the fundamental factor of physical health in the conditions of exacerbation of global problems of nowadays.

Key words: spiritual health, physical culture, spiritual values, Orthodoxy, religious philosophy.

Órandúm (e)st ut sít mens sán(a) in córpore sáno

(Надо молить богов, чтоб дух здоровый был в теле здоровом)

Ювенал

Введение. В условиях обострения проблем современного мира, всеобщего кризиса, сложного политического и социально-экономического положения страны у молодёжи и подрастающего поколения проявляются неблагоприятные душевные состояния: социальная тревожность, неуверенность в завтрашнем дне, равнодушие, жестокость и, как следствие, распространение таких явлений, как алкоголизм, наркомания, проституция. Одной из причин роста таких негативных явлений в нашем обществе является ценностная дезориентация, ценностный вакуум, поэтому проблема воспитания духовно и физически здоровой личности сегодня является делом не только школы, но и всего государства.

Актуальность данной статьи обусловлена насущной потребностью обновления национального образования, актуализации её гуманистической составляющей, реализации идеи формирования поколения людей с принципиально новым

мышлением. Действительно, не изменив взгляды людей, систему их ценностей, невозможно изменить общество. Речь идёт о поколении, которое сочетало бы в себе принципы духовной культуры с такими качествами, как доброжелательность, трудолюбие, ответственность, справедливость, отзывчивость, целеустремлённость, то есть с такими чертами, которые требуют значительного напряжения физических и духовных сил, постоянного профессионального и духовного роста.

Цель работы – исследование идеи неразрывного взаимодействия физической и духовной культуры на примере накопленного нравственного опыта богословской и художественной литературы и школьных занятий духовно-нравственного направления.

Нами использовались следующие **методы**: анализ религиозной, психолого-педагогической, художественной литературы; общение с учителями, учащимися, руководителями органов образования различного уровня, религиозными деятелями; наблюдение, беседы.

Практическая значимость работы заключается в том, что изучение проблемы нравственных ценностей позволяет выявить не только историко-литературные параллели в духовном опыте, но и практически полезные нормы, созвучные новой социально-педагогической ситуации.

Результаты опросов школьников (10-11 кл.) показали, что абсолютно все учащиеся считают государство пособником морального разложения молодежи. 80 % респондентов отметили тот факт, что они впервые задумались о духовном развитии на занятиях гуманитарного цикла. Рассматривая вопрос об истоках духовного обнищания молодежи, 60 % опрошенных ведущую роль отвели низкому уровню физической культуры, при этом 100% учащихся обнаружили желание изменить свою жизнь к лучшему, используя средства физической культуры и различные формы духовного развития.

Духовное и физическое состояние человека неразрывно связаны между собой и находятся в тесном и постоянном взаимодействии. Об этом свидетельствует и накопленный богатый опыт человечества, и многочисленные учения, труды и исследования в этой области ещё с античных времен и до настоящего времени. Так, известный учёный, биолог П.Ф. Лесгафт, живший на рубеже XIX – XX вв., считал, что в основе всей педагогической науки лежит идея о единстве духовного и физического развития человека. «Необходимо, – писал учёный, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

Что же подразумевается под понятиями «духовное развитие», «духовная культура»? Духовное развитие – это процесс осознания человеком своего предназначения, понимания ответственности перед живущими рядом людьми и будущими поколениями, осмысления сложной природы мироздания и готовность к непрерывному духовному совершенствованию. Духовная культура – это система знаний, идей и взглядов, соответствующих конкретному культурно историческому обществу и даже человечеству в целом. Впервые понятие "духовная культура" ввёл

философ и историк Вильгельм фон Гумбольдт. Он выдвинул идею о том, что вся история человечества – это итог воздействия духовной силы, которая лежит за гранью человеческого сознания и познания. Эта сила проявляет себя через творческие способности отдельно взятых личностей. Именно результаты их усилий и деятельности названы учёным таким понятием, как "духовная культура".

Понятие "физическая культура" – это прежде всего активный образ жизни, связанный с укреплением здоровья, благополучием человека, его счастьем и долголетием. Именно такой образ жизни, видимо, имел в виду Эпикур, когда однажды сказал: «Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо». Действительно, говоря о здоровом образе жизни, мы подразумеваем всё, что способствует реализации человеком общественных, профессиональных и личных потребностей в условиях, оптимальных для здоровья.

На занятиях школьного факультатива «Основы православной этики в русской литературе» (авторская программа Кораблёвой Е.А. – *прим. автора*) при изучении тем «Христианская антропология», «Понятие греха», «Ценностное отношение к Богу, к людям, к себе», «Нравственное совершенствование», «Благо как сущность нравственного бытия» учащиеся обращаются не только к образцам художественных произведений, но и к святоотеческому наследию, в котором находят пути разрешения внутренних конфликтов, духовно – этического осмысления собственной жизни, примеры позитивного социального опыта, ценностного отношения человека к здоровью своему и здоровью окружающих его людей. Так, анализируя произведения Ф.М. Достоевского и Л.Н. Толстого, А.П. Чехова и М.А. Булгакова, учащиеся обращают внимание на то, как взаимосвязаны духовные, нравственные и физические аспекты жизни человека. На примерах судеб литературных героев они отмечают, что нарушение Божьих заповедей, совершение греха неизбежно влечёт за собой разрушение личности на всех уровнях, в том числе и физическом. В свое время К.Д. Ушинский писал: "Для нас любая нехристианская педагогика - вещь невыносимая, безголовый урод, деятельность без цели и без результата впереди".

Обратимся к духовному отеческому наследию и посмотрим, как осмысливается физическое здоровье с богословской позиции. Физическое здоровье, с точки зрения святых отцов, является жизненной ценностью, но не определяющей, не абсолютной, не высшей. Здоровье тела подчиняется прежде всего здоровью души, состояние которой, в свою очередь, зависит от здоровья духа. Здоровье рассматривается в вертикальной, сотериологической перспективе: «Не уповай, душе моя, на телесное здравие и на скоромимоходящую красоту, видиши бо, яко сильнии и младии умирают; но возопий: помилуй, мя, Христе Боже, недостойнаго», - читаем мы в Покаянном каноне.

Религиозное представление о здоровье несколько шире научного, светского понимания, так как в основе своей имеет духовную составляющую, которая занимает главенствующее место в триединстве иерархии образа жизни православного человека. «Вся мудрость о человеке, - подчеркивает святитель Николай Сербский, - назидаящаяся лишь ощущениями и плотскими домыслами, и грезами есть безумие

перед Господом..., ибо не ведает она человека как такового, то есть как существо духовное, сродное Богу, но знает его как тело снаружи и тело внутри, как тело по форме и тело по сути». О важном благотворном значении физической культуры говорил и святитель Феофан Затворник. Он настоятельно советовал людям интеллектуального труда заниматься оздоровительной гимнастикой, советовал читать книги, где приводятся примеры различных физических упражнений. В одном из его писем читаем: «Здоровье надо беречь. Здоровье – что лошадка. Загонишь – ехать не на чем». Святитель рекомендовал каждый день хотя бы час гулять на свежем воздухе, спать и есть строго по потребности организма, воздерживаться от винопития, отказаться от сидячего образа жизни и по возможности заниматься интенсивной физической работой. Всё это надо четко исполнять, дабы «сделаться совсем недоступным для немощей».

Святой праведный Алексей Мечёв советовал своему духовному чаду выполнять физические упражнения. Он писал, что нужно «заниматься гимнастикой, чтобы бороться с праздноностью и развивать в себе волю, а некоторые современные миряне,- писал святой,- о физкультуре даже слышать не хотят. Вероятно, это связано с тем, что они неверно понимают христианский аскетизм и в буквальном смысле стараются умертвить свою плоть». Хотя, по выражению преподобного Пимена Великого: «Мы убийцы не тела, а страстей».

Показательно, что святая преподобномученица Елисавета занималась физическими упражнениями, играла в теннис, плавала и нередко желала близким, помимо душевного спасения, и крепкого здоровья, которое нужно "чтобы были силы молиться". Впоследствии ее физическая тренировка помогла ей выдерживать невероятные жизненные испытания и нагрузки настоятельницы Марфо-Мариинской обители.

Святитель Иоанн Златоуст указывал на то, что в расслабленном теле чувства находят «не в здоровом состоянии, но слабы и безжизненны; а без этого нет и приятного ощущения здоровья. Всё в мире портится от бездействия. Вода стоячая гнивает, и железо, лежащее на открытом воздухе, без применения ржавеет. Так и человек».

Святой совсем недавнего времени Иоанн Кронштадтский ежедневно совершал длительные пешие прогулки, сочетая их с молитвенным правилом.

На многочисленных примерах богословских трудов, биографических сведений православных святых и праведников, текстов художественных произведений учащиеся убеждаются в том, что адекватно и объективно говорить о физическом состоянии человека, о его здоровье возможно только исходя из православной антропологии. Согласно ей, всё человеческое естество обнаруживает себя в неразрывном иерархическом единстве духа, души и тела - по образцу Святой Троицы: Отца, Сына и Святого Духа. Искажение, повреждение любой составляющей в отдельности будет неминуемо сказываться и на остальных. Под здоровьем тела необходимо понимать нормальное функционирование всех систем организма, здоровье души подразумевает устойчивое волевое и интеллектуальное состояние,

здоровье духа определяется в опытном познании Бога, в личном, непосредственном общении с Творцом. Таким образом, здоровье всего человека является собой гармоничное иерархическое взаимодействие всех его составляющих.

Религиозная философия также указывает на непосредственную связь уровня духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к образу жизни. Так, русский философ И.А. Ильин считал, что "здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают. Здоровье есть предначертанная Богом и угодная ему гармония между личной природою и личным духом".

Актуализация же внимания на физическом, материальном аспекте жизнедеятельности личности неминуемо ведёт за собой абсолютизацию роли соматических составляющих природы человека, игнорируя моральный, духовный, социальный уровни. Неизбежным результатом такой подмены иерархических ценностей является всем известное выражение: «В здоровом теле – здоровый дух», в котором внутреннее состояние человека ставится в зависимость от состояния физического. Приведённая формула является искажением строки десятой сатиры римского поэта Ювенала, которая нами вынесена в эпиграф и выглядит в оригинале так: «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano», что в переводе означает: «Надо молить, чтобы в здоровом теле был здоровый дух». Как видно, смысл этой максимы прямо противоположен недавнему идеологическому предписанию. Однако нельзя недооценивать реальности и обратного соотношения. Так, другая восточная истина гласит: «Оберегай дух свой покоем, и тело само исправится».

В течение определённого времени важнейшим принципом существовавшей идеологии была идея релятивизма, предполагающая изменчивость, относительность нравственных ценностей. Христианская философия и богословие, однако, занимают прямо противоположную позицию. Принципы Декалога (10-ти заповедей) имеют вневременное, абсолютное значение потому, что их нарушение ведёт к утрате физического здоровья, расстройству психоэмоциональной сферы человека и потере жизни в целом, вне зависимости от места и времени проживания.

Выводы. Нравственно-этические нормы квалифицируются социумом как общечеловеческие культурные ценности и поэтому являются доминантным условием сохранения и процветания не только отдельной личности, народа, но и всего человечества в целом. Таким образом, первичным в обучении должно быть духовно-нравственное здоровье участников педагогического процесса. С него начинается и им обеспечивается и успех в жизни, и физическое здоровье детей.

Список литературы

1. Ильин И.А. О воспитании национальной элиты. - М.: Жизнь и мысль, 2001. – 171 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт // М.: Физкультура и спорт. - 1987. – 299 с.
3. Митрополит Санкт-Петербургский и Ладужский Варсонофий. О пользе здорового духа для здоровья тела. – СПб: Общество памяти игумении Таисии, 2017. – 256 с.

4. Протоиерей Валентин Мордасов. Азбука духовной жизни. – М.: Благовест, 2009. – 160 с.
5. Царик А.В. О культуре физической и духовной. – М.: Знание, 1989.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – УТВЕРДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

(з досвіду навчальної, наукової та спортивно-масової роботи циклової комісії фізичного виховання Лисичанського педагогічного коледжу)

Крошка С.А.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розглядаються основні аспекти навчальної, наукової та спортивно-масової роботи, які направлені на утвердження здорового способу життя учнівської молоді та всебічний розвиток особистості.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, освіта, спортивний клуб, вчитель фізичної культури, самоосвіта.

The article deals with the main aspects of educational, scientific and sports-mass work, which are aimed at establishing a healthy lifestyle of students and full-fledged personality development.

Key words: healthy lifestyle, education, sports club, teacher of physical culture, self-education.

Актуальність. Наближення української системи освіти до вимог міжнародного освітнього простору обумовлює необхідність вивчати особливості стандартів освіти. Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)» вказує на необхідність розроблення теоретико-методологічних аспектів національної системи виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. В новій редакції Закону України «Про освіту» (2017) зазначається, що метою освіти є «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [1].

Велика увага приділяється в країні галузі фізичного виховання та спорту. Пропаганда здорового способу життя здійснюється на національному рівні. Важливим фактором оптимізації діяльності системи фізичного виховання і спорту вважають якісну підготовку майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета: розкрити особливості навчальної, наукової та спортивно-масової роботи циклової комісії фізичного виховання щодо утвердження здорового способу життя в освітньому процесі Лисичанського педагогічного коледжу.

Результати дослідження. Фахову підготовку вчителів фізичної культури забезпечують вищі навчальні заклади України, зокрема Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», якому у травні 2018 року виповниться 80 років.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» віднесено до вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації державної форми власності. Це сучасний навчальний заклад України, який працює за новими європейськими стандартами освіти. За інноваційну діяльність з якісної підготовки фахівців для освіти України, вагомий внесок у розвиток іміджу освіти і науки України Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка двічі удостоєний знаку «Флагман освіти і науки України».

Лисичанський педагогічний коледж здійснює навчання студентів різних спеціальностей, зокрема «Середня освіта (фізичне виховання)» освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

Випусковою предметною (цикловою) комісією є циклова комісія фізичного виховання, яка здійснює підготовку фахівців у галузі фізичного виховання з 2000 р. Викладачі циклової комісії поєднують навчальну й науково-педагогічну діяльність, що дозволяє реалізувати принципи професійної підготовки компетентного фахівця в галузі фізичного виховання. Робота циклової комісії зорієнтована на формування відповідних до суспільного еталона особистісних здібностей та професійних якостей майбутніх педагогів з урахуванням акцентів на ведення здорового способу життя, що й зумовлює новий зміст та характер освіти.

Діяльність викладачів, які здійснюють навчання студентів, спрямована на створення психолого-педагогічних умов для повноцінної реалізації особистісного, інтелектуального потенціалу студентів на основі сучасних досягнень педагогічної науки; реалізацію практичних заходів, спрямованих на розбудову навчання та виховання в закладах освіти, підвищення фахового рівня підготовки студентів.

Важливою умовою забезпечення якісної підготовки фахівців є забезпечення навчального процесу якісним і сучасним навчально-методичним комплексом викладання (створення й наповнення блогосфери) відповідно до уніфікованих вимог. Викладачі циклової комісії фізичного виховання активно включилися у роботу по впровадженню ІКТ у навчальний процес, а саме створенню різних віртуальних платформ: блогів з навчальних дисциплін, науково-дослідної роботи викладачів та студентів, створення віртуальної сторінки циклової комісії та педагогічної практики, освітлення завдань та результатів спортивно-масової та соціально-гуманітарної роботи. Викладачі мають 30 розроблених блогів з дисциплін професійно-орієнтованого циклу [2, с. 115].

У Лисичанському педагогічному коледжі для занять фізичною культурою відводиться 33 години на тиждень, в залежності від спеціальності та курсу підготовки. Викладачі розробляють робочі програми навчальної дисципліни, які також складаються з модулів: баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, легка атлетика, футбол, гімнастика та фітнес-технології.

Результатом ефективної роботи викладачів коледжу та студентів є поступове зростання результативності участі студентів коледжу в університетському етапі Всеукраїнської студентської олімпіади з теорії та методики фізичного виховання.

Наукова діяльність є невід'ємною складовою діяльності кожного викладача коледжу. Особистим прикладом, турботою, зацікавленістю, науковою творчістю викладач мотивує самостійний науковий пошук студентів, пробуджує в них таке ж ставлення до наукової роботи.

Як відомо, наукова робота нарівні з освітнім та виховним процесами є невід'ємною складовою частиною будь-якого навчального закладу. Наукова діяльність циклової комісії фізичного виховання – інтелектуальна творча діяльність, спрямована на одержання і використання нових знань. Основними її формами є дослідження, участь у науково-практичних конференціях, їх організація та проведення.

Викладачі предметної (циклової) комісії фізичного виховання протягом 2015-2016 н.р. брали активну участь у видавничій діяльності, наукових конференціях, семінарах, тренінгах, здійснювали керівництво студентськими публікаціями: «Методичне забезпечення формування культури здоров'я учнів основної школи у позакласній роботі» (Крошка С.А.); «Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку» (Крошка С.А., Матліна О.В.); «Основні підходи до вирішення проблем надання освіти учнівській молоді з особливими потребами» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л.); «Шляхи феліксологічного становлення особистості та медіа-забезпечення фахової компетентності студентів Лисичанського педагогічного коледжу» (Мінєнко Г.М., Крошка С.А.);



Рис. 1. Конференція «Надання освіти особам з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору».

«Організація роботи спортивного клубу у Лисичанському педагогічному коледжі в умовах професійно-педагогічної підготовки фахівців в галузі фізичного виховання» (Крошка С.А., Ляшенко В.В.); «Підготовка студентів педагогічного коледжу до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності» (Борисенко Л.Л.) тощо.

Регіональний рівень: регіональна науково-практична конференція «Проблеми надання освіти особам з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору» [4, с. 333] м. Лисичанськ (рис. 1): «Психічне здоров'я як елемент багатоаспектної системи культури здоров'я школярів». «Комплексний підхід до організації роботи із дітьми з особливими освітніми потребами в умовах навчального закладу» (Крошка С.А.); «Методи та форми роботи з дітьми, які мають особливі

потреби: ігровий мікст (з досвіду роботи)» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л.); «Соціокультурна інтеграція студентів з обмеженими фізичними можливостями засобами фізичної культури» (Слінецький В.П.).

Обласні конференції та семінари: «Інноваційні підходи до вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л., Ляшенко В.В., Слінецький В.П.). «Сучасні тенденції суддівства з баскетболу» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л., Ляшенко В.В., Слінецький В.П.). Метою семінару стало виокремлення сучасних тенденцій суддівства з баскетболу, сприяння виявленню спортивної майстерності гравцями, ознайомлення з кваліфікацією суддів та присвоєнням категорії, популяризація розвитку стрітболу в Україні (рис. 2).



Рис. 2. Семінар-практикум «Сучасні тенденції суддівства з баскетболу».

Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання відбувається під час вивчення теоретико-методичних знань. В руслі реалізації даної концепції викладачі циклової комісії розробили мультимедійні презентації, проекти, інформаційно-просвітницькі години: «Відродження Олімпійських ігор», «Олімпійська Україна», «Параолімпійський рух», «Зоряний калейдоскоп Лисичої балки», «Коледж олімпійський», «В здоровому тілі – здоровий дух», «На обрядах спортивної слави», «Ювілейному місту – спортивні досягнення» [3, с. 23].



Рис. 3. Проведення рухливих народних ігор зі студентами

Створили комп'ютерні програми «Спортивна слава України», «З Україною в серці спорт прославляємо», «Плекаємо здоров'я України», «Сучасні цінності олімпізму» [2, с. 117].

Застосування на заняттях ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор за спрощеними правилами сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України. У коледжі створена система щодо використання цих заходів. Цікавими і змістовними елементами на заняттях є застосування рухливих українських ігор з використанням демонстраційного матеріалу, проговорювання скоромовок та лічилок (рис. 3).

Викладачі плідно працювали над створення позитивного іміджу навчального закладу щодо організації спортивно-масової роботи.

Здійснення фізичного виховання студентів підпорядковане виконанню цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Воно реалізується через роботу Феліксологічного руху (схема 1), зокрема валеологічної студії «Краса і здоров'я».

Мета: формування у студентів наукового світогляду, валеологічної свідомості і культури; здобуття базового рівня знань та вмінь з валеології.

Структура діяльності феліксологічного руху

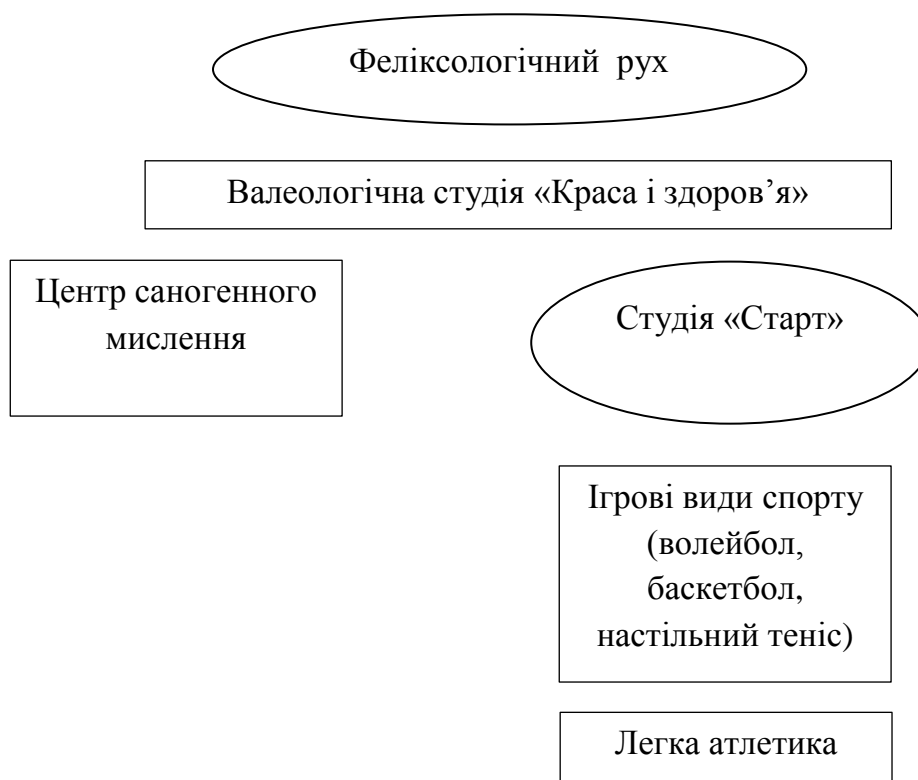


Схема 1. Феліксологічний рух.

Завдання: вивчення сенсу людського життя; розкрити валеологічну сутність національної родини; сприяти розвитку вмінь основам самоконтролю та самооцінки здоров'я; сприяти вмінню визначити індивідуальний рівень здоров'я; формувати у студентів навички перенесення валеологічних знань у реальне життя.

Студія «Старт». Проблема: інноваційні шляхи формування всебічно розвиненої особистості через трансформацію медіаосвіти.

Мета: ознайомлення із загальними основами техніки спортивних ігор; популяризація спортивних ігор серед молоді і студентства в педагогічному коледжі; відбір і формування збірної коледжу серед юнаків та дівчат, для успішних змагань у зональній обласній спартакіаді.

Проблема організації масової фізичної культури актуальна в сучасному суспільстві, оскільки виховання здорового покоління, мотивація щодо занять фізичною культурою та спортом, організація активного відпочинку та дозвілля

основні завдання суспільства на шляху створення здорової держави. Світовий досвід показує, що створення мережі спортивних клубів є ефективним засобом оздоровлення громадян держави.

Фізичне виховання і спорт у ВНЗ є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної підготовки студентів засобами підвищення працездатності і створення умов для активного життя.

Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

У Лисичанському педагогічному коледжі 2013 року був створений спортивний клуб (СК «ЛПК») [5, с. 83]. Він є самостійною фізкультурно-спортивною організацією. Основна мета СК «ЛПК» – об'єднання студентів, викладачів коледжу, співробітників, їхніх дітей, інших громадян для занять фізичною культурою, спортом, оздоровлення та популяризації здорового способу життя.

Викладацький колектив ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров'язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об'єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у наукових форумах; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація спортивних ігор серед студентської молоді.

Впровадження новітніх технологій у навчально-виховний процес коледжу пов'язано з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Вони дозволяють зберігати наявний стан студентської молоді, формують більш високий рівень їхнього здоров'я, навички здорового способу життя, дають можливість здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку та спортивної майстерності і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи.

Спортивний клуб, зміцнюючи здоров'я студентів, виховуючи у них життєво важливі морально-вольові якості впроваджуючи здоровий спосіб життя, сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх спеціалістів. Таким чином, діяльність спортивного клубу пов'язана з адміністрацією ВНЗ, громадськими організаціями. Сприяє оздоровленню студентів, підвищенню спортивної майстерності студентів-спортсменів, розширенню масовості фізкультурної роботи. Вона піднімає на новий рівень організаційну роль спортивного клубу і його активу, дозволяє йому і фізкультурним колективам інших навчальних закладів ефективно вирішувати питання проведення масової фізкультурної, організаційно-пропагандистської роботи, спортивних змагань з видів спорту студентів, співробітників, викладацького складу.

Актуальною на сьогоднішній день є тема збереження здоров'я та розкриття соціально-економічних аспектів культури здоров'я як складової загальної культури

особистості. Представляємо вашій увазі систему застосування ЗЗТ у навчально-виховному процесі.

Методологічним підґрунтям організації роботи щодо формування культури здоров'я особистості є діяльність навчально-методичного кабінету, ради соціально-гуманітарної роботи коледжу, а саме Молодіжного медіа-центру.ua.

Головна мета діяльності «Молодіжного медіацентру.ua» - виховання духовно багатой, розвиненої особистості, громадянина України, підготовка до організації роботи в освітянських закладах, у тому числі школі – формування вчителя, здатного до творчої активної діяльності з виховання учнівської молоді; професійної підготовки фахівців на матеріалах медіаосвіти.

Неоціненним внеском у розробку технологій збереження здоров'я, пропаганди культури здоров'я є наукові здобутки викладачів фізичного виховання. Вони представляють результати своєї роботи на науково-практичних конференціях Міжнародного, Всеукраїнського, обласного, міського рівнів.

Студенти активно включаються у процес із застосування технологій збереження здоров'я. Беруть участь у наукових форумах різного рівня, у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт з природничих, технічних і гуманітарних наук, Всеукраїнській науково-практичній конференції «Перший крок у науку» на базі ЛНУ, про що свідчать збірки матеріалів.

Здобутки студентів у науково-практичних конференціях, семінарах, Всеукраїнських конкурсах відзначені почесними грамотами, дипломами, сертифікатами. Неодноразові призери Всеукраїнських конкурсів, які направлені на формування культури здоров'я.

Рада соціально-гуманітарної роботи коледжу визначила пріоритетні напрямки реалізації завдань фізичного вдосконалення особистості через впровадження системи здоров'язберігаючих технологій.

Ефективним напрямком формування професійної компетентності майбутнього педагога у плані збереження здоров'я є організація занять із застосуванням новітніх оздоровчих технологій для студентів основної та підготовчої групи, заняття лікувальної фізкультурної групи для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я.

На заняттях використовуємо вправи для збереження й стимулювання здоров'я: стретчинг, скіпінг, вправи на релаксацію, Бойовий гопак, Гімнастику для очей, дихальну, східні єдиноборства, елементи адаптивної фізичної культури.

Форми та методи роботи з формування культури здоров'я включають: фізкультурні заняття, проблемно-ігрові ситуації, комунікативні ігри, елементи масажу, інформаційно-просвітницькі години, спортивно-масові заходи, самоконтроль.

Корекційні вправи: арттерапія, технології музичного впливу, Казкотерапія, технології впливу кольором, технології корекції поведження, психогімнастика, фітотерапія. Творчо організований навчально-виховний процес підлітків дозволяє ефективно розв'язувати проблеми морального й духовного вдосконалення, формувати культуру здоров'я. Одним з провідних принципів організації всебічного виховання постав принцип «У здоровому тілі – здоровий дух».

Висновки. Викладачі циклової комісії фізичного виховання постійно впроваджують сучасні та інноваційні форми і методи роботи, які сприяють утвердженню здорового способу життя. Досягнення, які має педагогічний коледж, зокрема циклова комісія – це поєднання знань та практичних умінь досвідчених викладачів, що дає змогу ефективно працювати сьогодні і з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Список літератури

1. Закон України «Про освіту» (2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> .

2. Крошка С. А. Здоров'язберігаючий освітній простір – важливий сегмент роботи Лисичанського педагогічного коледжу / С.А.Крошка Л.Л.Борисенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – № 3 (308) квітень, 2017. – С. 114-122.

3. Крошка С.А. Особливості формування культури здоров'я студентської молоді / Крошка С.А. / Зб. мат. ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса, 2016. – С. 23-24.

4. Kroshka S.A. Inclusion – special training system / Kroshka S.A. // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 2. – С. 332-335.

5. Крошка С.А. Спортивний клуб Лисичанського педагогічного коледжу – самостійна фізкультурно-спортивна організація / С. А. Крошка, Л.Л. Борисенко // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba – October # 8, 2016. – С. 82-86.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Муравьёва О.С.

УО «Мозырский государственный педагогический университет
им. И.П. Шамякина»

В статье раскрываются актуальные аспекты взаимосвязи духовного развития и здорового образа жизни современной молодёжи. Приводятся данные исследования направленного на выявление популярности физической культуры и спорта в молодёжной среде, обосновывается важность физической активности для духовно-нравственного развития современных молодых людей.

Ключевые слова: духовность, духовное развитие, физическое развитие, физическая активность, молодёжь.

The article reveals the actual aspects of the relationship between spiritual development and a healthy lifestyle of modern youth. The data of research aimed at revealing the popularity of physical culture and sports in the youth environment are given, the importance of physical activity for the spiritual and moral development of modern young people is substantiated.

Key words: spirituality, spiritual development, physical development, physical activity.

В современном обществе как никогда остро поставлен вопрос о здоровье молодёжи. Разрушение традиционных форм социализации, основанной на социальной предопределенности жизненного пути, послужило тому, что молодое поколение в большинстве своем оказалось без надежных социальных ориентиров. Возросла ответственность молодых людей за свою судьбу, за каждый свой выбор, и многие из них оказались не готовыми гармонично включиться в новые общественные отношения. Поэтому на данном этапе очень остро встаёт вопрос о взаимосвязи духовного развития молодёжи и здорового образа жизни.

К сожалению, современной молодежи в большой степени овладевает дух потребительства и безнравственного обогащения любой ценой, она все более криминализируется, нарастает наркомания, алкоголизм, проституция и другие асоциальные формы поведения.

В вопросах воспитания и образования молодые люди ориентируются на «более современные» западные взгляды без их личностного критичного переосмысления и адаптации к своему национальному менталитету. Так педагогика уважения старших и совместного труда заменяется развитием творческой эгоистической личности; целомудрие, воздержание, самоограничение – вседозволенностью и удовлетворением своих потребностей; любовь и самопожертвование – западной психологией самоутверждения; интерес к отечественной культуре – исключительным интересом к иностранным языкам и иностранным традициям [2].

Благодаря информационной системе «Интернет» молодые люди приобрели огромные возможности для саморазвития и самореализации. Однако проведенное нами исследование с целью выявления какого рода информация интересует молодёжь в социальных сетях и информационной системе «Интернет» показало, что большинство молодых людей заменили живое человеческое общение виртуальным, для которого характерна обеднённая лексика, ограниченный словарный запас, передача эмоциональных состояний в виде смайликов, что негативно отражается на процессах мышления, речи и личностном развитии в целом; исчезают границы между личным и публичным – в сеть выкладываются семейные фотографии и фотографии интимного характера, это уже стало нормой в современном киберпространстве, искажены представления молодёжи о саморазвитии – из 10 % респондентов, которые ищут в сети такого рода литературу 8% интересуют источники о приёмах манипулирования людьми; неконтролируемый допуск молодых людей к информации сексуального характера может привести к проблемам в полоролевой идентификации.

Данные проблемы обусловлены тем, что у современной молодёжи нет положительных нравственных ориентиров. В современной школе большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, однако акцент делается на запоминание и воспроизведение информации, очень мало внимания уделяется развитию мышления, в частности, развитию критического мышления. Наряду с развитием интеллектуальной сферы молодых людей, практически не затрагиваются вопросы духовного воспитания молодёжи, в лучшем случае понятие «духовности»

подменяется понятием «нравственного поведения». Все эти факторы разрушительно влияют на духовное и физическое здоровье молодых людей.

Одним из средств раскрытия и реализации духовного и физического потенциала молодёжи является спортивная деятельность. Физическая культура и спорт влияют на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик человека, эстетических идеалов и ценностных ориентаций, являются эффективным средством укрепления и охраны здоровья молодых людей, сферой проявления социальной активности, формой организации и проведения их досуга.

Спортивная деятельность тесно связана со всеми психоэмоциональными процессами личности в силу того, что между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует тесная связь.

Работая над развитием силы, гибкости, выносливости, быстроты, совершенствованием координации движений, человек овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций, учится вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением. Чтобы достичь лучшего результата в спортивной деятельности необходимо всё это делать осознанно. Таким образом молодой человек глубже познаёт себя, свои сильные и слабые стороны, что способствует рефлексии и самосовершенствованию. Приобретённые в спортивной деятельности навыки саморегуляции, осознанного поведения, глубокой концентрации, в последствии распространяются и на другие виды деятельности и сферы жизни. Среди знаменитых спортсменов молодые люди могут найти положительные образцы для подражания.

С целью выявления насколько важна физическая культура и спорт в жизни молодых людей, мы провели исследование среди студентов УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина». В исследовании приняли участие 200 студентов с первого по четвёртый курсы. В ходе исследования было выявлено, что 30% опрошенных занимаются физической культурой. Наибольшей популярностью пользуются занятия фитнесом, вторым по популярности видом физической активности являются танцы. Среди причин занятий доминирует стремление улучшить фигуру, привести вес в норму (62 %); желание улучшить здоровье (71 %), желание получить положительные эмоции (45 %), «просто для того, чтобы чем-то занять себя вечером» (20 %) респондентов. Однако необходимо отметить, что большая часть опрошенных (70 %) не занимаются спортом и физической культурой вообще. Среди причин студенты называют нехватку времени, большую загруженность учебными занятиями (50 %), «не интересно, лучше сходить в ночной клуб» – (20%), «в свободное время сижу в социальных сетях» – (20 %), «это вообще не для меня» – (10%).

В целом, занятия физической культурой и спортом представляют собой универсальное средство саморазвития личности, становления ее духовности, целостности, раскрытию творческого потенциала, самосовершенствованию современного молодого человека. В спортивной деятельности раскрывается уникальность каждого человека, его потенциальные возможности, происходит

духовный рост, укрепляется физическое и психическое здоровье, что в современных условиях приобретает первостепенную важность.

Список литературы

1. Зинченко, В.П. Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – М.: Педагогика, 2007. – 811 с.

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

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Назаренко М.Ю.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

В статье представлены результаты анкетирования студентов 1-4 курсов факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины об оценке собственного здоровья. Надеемся, что представленные материалы будут полезны в практической деятельности педагогам, руководителям учреждений образования, родителям, другим заинтересованным специалистам при вынесении решений, касающихся вопросов организации физического воспитания и проектирования развивающей физкультурно-игровой среды.

Ключевые слова: здоровье, самооценка, учащиеся, учреждение высшего образования, двигательная активность, физические упражнения, самоконтроль.

SELF-REPORTED HEALTH OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Nazarenko M.Y.

Educational Establishment “Francisk Skorina Gomel State University”

The article presents the results of a survey of students of 1-4 courses of the faculty of physical culture of the Gomel state University named after F. Skorina about the assessment of their own health. We hope that the presented materials will be useful in practical activities for teachers, heads of educational institutions, parents, other interested professionals in making decisions concerning the organization of physical education and the design of the developing sports and gaming environment.

Key words: health, self-esteem, students, institution of higher education, physical activity, exercise self-control.

Введение. Самооценка здоровья – это оценка индивидом своего физического и психического состояния посредством ощущений.

Самооценка как интегральный показатель включает в себе оценку не только наличия или отсутствия симптомов заболевания, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств, осознания жизненной перспективы, своего места среди других людей [1].

Целью исследования являлось изучение самооценки физического здоровья студентов факультета физической культуры учреждения высшего образования. Для этого нами было проведено социологическое исследование с применением метода

анкетирования. Анкета включала в себя 15 вопросов. При обработке полученных материалов учитывались (в %) ответов студентов на каждый вопрос, а их предлагалось три варианта.

Методы и организация исследования. В 2017-2018 учебном году нами были проанкетированы студенты факультета физической культуры учреждения образования «ГГУ имени Ф. Скорины» (Гомель, Беларусь) в количестве 157 человек (109 ♂ – 69,4% и 48 ♀ – 30,6%). Из них: 1 курса – 68 человек (43 ♂ и 25 ♀ – 43,3%), 2 курса – 44 человека (38 ♂ и 6 ♀ – 28,0%), 3 курса – 26 человек (16 ♂ и 10 ♀ – 16,6%), 4 курса – 19 человек (12 ♂ и 7 ♀ – 12,1%).

Студентам факультета физической культуры была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов, связанных с самооценкой собственного здоровья и образа жизни. Обработка результатов исследования осуществлялась с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics 23 с использованием сравнительной оценки распределений по ряду учетных признаков.

Результаты исследования и их обсуждение. Необходимо отметить, что на вопрос «Оцените состояние своего здоровья в текущем году?» 85 респондентов (67 ♂ и 18 ♀ – 54,1%) считают состояние своего здоровья в текущем году отличное, 70 (42 ♂ и 28 ♀ – 44,6%) – удовлетворительное, а 2 (2 ♀ – 1,3%) – плохим.

На вопрос «Как изменилось Ваше здоровье по отношению к прошлому году?» 53 респондента (39 ♂ и 14 ♀ – 33,8%) считают, что улучшилось, 90 респондентов (60 ♂ и 30 ♀ – 57,3%) – не изменилось, а 14 (10 ♂ и 4 ♀ – 8,9%) – ухудшилось.

На вопрос «Оцените уровень своей двигательной активности в последние месяцы?» 81 респондент (65 ♂ и 16 ♀ – 51,6%) указал на высокий, 73 (43 ♂ и 30 ♀ – 46,5%) – умеренный, а 3 респондента (1 ♂ и 2 ♀ – 1,9%) отметили, как крайне низкий.

На вопрос «Оцените уровень физических нагрузок на занятиях физического воспитания?» 9 респондентов (8 ♂ и 1 ♀ – 5,7%) отметили, как слишком высокий, 143 респондентов (97 ♂ и 46 ♀ – 91,1%) – достаточный и 5 респондентов (4 ♂ и 1 ♀ – 3,2%) – низкий.

На вопрос «Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках?» 68 респондентов (46 ♂ и 22 ♀ – 43,3%) указали, как нет, 83 респондента (58 ♂ и 25 ♀ – 52,9%) – изредка, 6 респондентов (5 ♂ и 1 ♀ – 3,8%) – да, испытывают быструю утомляемость.

На вопрос «Подготовлены ли Вы к выполнению интенсивных упражнений, действий соревновательного характера?» 99 респондентов (73 ♂ и 26 ♀ – 63,1%) указали, что да, уверены, 49 респондентов (30 ♂ и 19 ♀ – 31,2%) – недостаточно готовы, 9 (6 ♂ и 3 ♀ – 5,7%) – не готовы.

На вопрос «Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое?» 3 респондента (3 ♂ – 1,9%) отметили, что очень часто, 34 респондента (21 ♂ и 13 ♀ – 21,7%) – изредка, 120 (85 ♂ и 35 ♀ – 76,4%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических нагрузок?» 3 респондента (2 ♂ и 1 ♀ – 1,9%) указали, что очень часто, 23 респондента (15 ♂ и 8 ♀ – 14,6%) – изредка, 131 (92 ♂ и 39 ♀ – 83,4%) – нет.

На вопрос «Бывают ли у Вас головные боли, головокружение, обмороки в покое?» 5 респондентов (3 ♂ и 2 ♀ – 3,2%) отметили – очень часто, 32 (16 ♂ и 16 ♀ – 20,4%) – изредка, 120 (90 ♂ и 30 ♀ – 76,4%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас головные боли при выполнении физических нагрузок?» 2 респондента (2 ♂ – 1,3%) отметили, что очень часто, 33 респондента (16 ♂ и 17 ♀ – 21,0%) – изредка, 122 респондента (91 ♂ и 31 ♀ – 77,7%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли боли в позвоночнике или суставах в покое или после физических упражнений?» 17 респондентов (11 ♂ и 6 ♀ – 10,8%) указали, что очень часто, 70 респондентов (46 ♂ и 24 ♀ – 44,6%) – изредка, 70 респондентов (52 ♂ и 18 ♀ – 44,6%) – нет.

На вопрос «Достаточно ли Вы высыпаетесь в дни занятий физическим воспитанием?» 32 респондента (21 ♂ и 11 ♀ – 20,4%) отметили, что да, вполне, 101 респондент (72 ♂ и 29 ♀ – 64,3%) – не всегда, 24 респондента (16 ♂ и 8 ♀ – 15,3%) постоянно не высыпаются.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием (холодный душ, обтирание, пробежки)?» 24 респондента (17 ♂ и 7 ♀ – 15,3%) отметили, что ежедневно, 85 респондентов (61 ♂ и 24 ♀ – 54,1%) – не регулярно, а 48 респондентов (31 ♂ и 17 ♀ – 30,6%) – нет.

На вопрос «Ведёте ли Вы дневник самоконтроля по оценке своего морфофункционального развития?» 28 респондентов (22 ♂ и 6 ♀ – 17,8%) отметили систематичность такой деятельности, 44 респондента (27 ♂ и 17 ♀ – 28,0%) – пробовали, но не получается, 85 (60 ♂ и 25 ♀ – 54,1%) – не считают это необходимым.

На вопрос «Изучаете ли Вы литература по физической культуре, спорту, здоровью?» 39 респондентов (23 ♂ и 16 ♀ – 24,8%) указали, что постоянно, 93 (64 ♂ и 29 ♀ – 59,2%) – изредка, 25 (22 ♂ и 3 ♀ – 15,9%) – нет.

Выводы. Нашим исследованием установлено, что, в целом, студенты факультета физической культуры оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное и отличное (44,6% и 54,1% соответственно). При этом физическая нагрузка на занятиях физического воспитания ими оценивается как достаточная (9,11%).

Из них 20,4% респондентов чувствуют головные боли, головокружение, обмороки в покое и 21,7% – неприятные ощущения и боли в области сердца в покое. 21,0 % респондентов испытывают головные боли при выполнении физических нагрузок.

64,3% респондентов отмечают, что недостаточно высыпаются в дни занятий физическим воспитанием в ВУЗе. 54,1% не регулярно выполняют процедуры закаливания, а 48 респондентов (31 ♂ и 17 ♀ – 30,6%) – не занимаются.

59,2% респондентов лишь изредка изучают литературу по физической культуре, спорту и здоровью.

Надеемся, что представленные результаты исследования будут полезны в практической деятельности педагогам, руководителям учреждений образования,

родителям, другим заинтересованным специалистам при вынесении решений, касающихся вопросов организации физического воспитания и проектирования развивающей физкультурно-игровой среды для студентов.

Список литературы

1. Самооценка здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studfiles.net/preview/5355035/page:2/> – Дата доступа: 15.03.2018.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Налча І.С.

Маріупольський державний університет

Стаття присвячена дослідженню духовних ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної української молоді. Простежено вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи духовних цінностей та духовного світогляду молодого покоління. Розкриваються основні складові духовних цінностей у структурі фізичної культури і спорту особистості, розглядається соціальна галузь, як фізична культура і спорт, у процесі освоєння якої настільки багатогранно розкриваються індивідуальні особистісні якості та особливості людини; пропонується, специфіку даної галузі максимально використовувати в практиці викладання. Розглядається система духовних цінностей, установок і мотивів поведінки студентської молоді, ступінь її відповідальності за дії та вчинки у відношенні до самих себе та інших людей узгоджується з ідеями поваги, свободи, добра, любові, прекрасного, культури здорового способу життя. Обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення духовних цінностей особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, цінності, духовність, особистість, світогляд, моральне та естетичне виховання, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми. Спортивна діяльність представляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт – це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику духовну цінність у житті людини. Для цього важливо, щоб людина постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, фізично відчували радість. Необхідно так будувати спортивний процес, щоб він сприяв розвиткові здатності вбачати не тимчасові, а вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання.

Людина за своєю суттю є поєднанням духа, душі і тіла, і такий уклад серед усіх створінь притаманний тільки їй. У своєму розвитку людська особа здебільшого

робить наголос на якомусь одному аспекті. Певною мірою на цей вибір впливає середовище, в якому вона живе, але важливо, щоб цей розвиток був гармонійним.

Сучасна секулярна культура далеко не на перше місце ставить духовний вимір людини, а такий феномен, як спорт у її цінностях займає не останнє місце. Тому сьогодні важливо дати оцінку цьому суспільному інституту у світлі духовного життя людини [1, с. 50].

Таким чином, дослідження впливу фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи духовних цінностей та життєвих пріоритетів сучасної молоді досить актуально, скільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях.

Процеси, що відбуваються в Україні, дозволяють переконатися в тому, що формування духовного світогляду у сфері фізичної культури і спорту є актуальною науково-практичною проблемою.

Метою дослідження є проаналізувати взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищити рівень розвитку духовних рис та якостей людини, науковий аналіз проблеми формування духовних якостей людини під час занять фізичної культурою.

Методи дослідження базуються на аналізі спеціальної літератури, в якому розробляються теоретичні та практичні аспекти формування фізичної культури особистості.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що останніми роками провідними науковцями приділяється велика увага до проблеми формування особистісної фізичної культури.

Духовні цінності, на думку А. Максименко, запропоновані історично відібраними та апробованими на практиці фізичними вправами, сконцентрованими у формі гімнастики, спорту, гри та туризму, заснованими на фізичній активності. До духовних цінностей фізичної культури належать також накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання, які відображені у відповідних теоріях фізичної культури та спорту і містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, правилах змагань.

Хосе Ортега-і-Гассет оцінював фізичну культуру і спорт як діяльність великого культурного потенціалу, оскільки вона як одна з форм ігрової діяльності – поряд з мистецтвом – рятує сучасну людину від серйозності життя. Торжество спорту означає перемогу молодіжних цінностей над цінностями старості [2, с. 12].

С. Архангельський розподіляє цінності на матеріальні й духовні залежно від характеру потреби та засобу її задоволення. Духовні цінності, в свою чергу, поділяються на пізнавальні, наукові, естетичні, художні, моральні.

Один з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майор (генеральний директор ООН з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО) відмітив у своєму виступі на відкритті другої міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетики, історії,

«став самою розповсюдженою формою сучасної культури» і «сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво і поезія» [4, с. 156-158].

Проте існує ряд невіршених проблем, пов'язаних з науково-методичними основами гуманізації фізичного виховання і спорту, які значно ускладнюють перехід від проголошення ідеї духовного світогляду до практичної її реалізації. Це підтверджується тим, що сьогодні в країні система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя практично відсутня, що позначається, в першу чергу, на фізичному стані населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благо родства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини. Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в оточуючому середовищі.

Роль спорту в становленні гармонійно розвинутої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної).

Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення. При характеристиці особистості варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості [2, с. 19-21].

Існує думка, що спорт – це сфера суто фізичного розвитку, яка не має духовних і моральних цінностей. Ця думка аж ніяк не відповідає реальному значенню спорту. Ведучи мову про духовність, часто ми таке явище, як спорт, не вписуємо у її категорії, залишаємо йому місце тільки для тіла. Справді, спорт є ефективним засобом для підтримки тіла у чудовій фізичній формі, однак на цьому його користь для людини не завершується.

Велика кількість молодих людей, яких можна побачити на спортивних майданчиках, приходять туди не з метою збагачення або самоствердження, а заради підтримання стану здоров'я. Спорт може приносити користь як фізичному, так і духовному здоров'ю, служити для гармонійного розвитку тіла і духа. Спортивні

змагання, тренування не тільки стосуються тіла, але, водночас, дуже впливають на свідомість дитини, а це заторкує її душевну та духовну сфери.

Поняття «духовна особа» чомусь закріпилося сьогодні виключно за клиром. Проте духовні особи – це не тільки священнослужителі, монахи чи богослови. Це, передусім, ті, котрі живуть духовним життям та втілюють його на практиці, тобто живуть згідно з вірою у повсякденному житті. Спорт ніколи не може бути самоціллю, а лише засобом. Все залежить від того, яку у ньому поставимо мету. Якщо метою будуть духовні цінності, то спорт буде ефективним засобом для їх досягнення.

Чимало спортсменів, наприклад: футболісти Хуан Карлос Валерон (Іспанія), Лусіо Карлос (Бразилія), Пауло Сержіо (Бразилія), Зе Роберто (Бразилія), тенісист Майкл Чанг (США), легкоатлет Джонатан Едвардс (Великобританія), хокеїст Майк Гартнер (Канада) та багато інших свідчать, що вони знайшли надійну основу в своєму житті - Ісуса Христа. Саме їхня віра в Бога допомогла їм досягнути успіху в спорті, і саме віру в Христа вони називають своєю найбільшою перемогою.

До **духовних цінностей фізичної культури** відносяться твори мистецтва, присвячені фізичній культурі і спорту, - живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурної діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. В цілому духовні цінності втілюються в результатах наукової, теоретичної, методичної діяльності [3, с. 78-81].

Однак за певного поступального розвитку української культури сучасну ситуацію в державі визнати позитивною неможливо. Оскільки має місце надмірна комерціалізація освітніх закладів і установ, зростають ціни на користування закладами культури, зменшується кількість бібліотек, центрів, клубів, творчих об'єднань та інше, що негативно позначається на духовному житті української молоді.

Так, з точки зору дослідження проведених професорсько- викладацьким складом України соціально-гуманітарних наук, значний інтерес становить розгляд структури дозвілля. Серед опитаних 61,9 % віддають перевагу прослуховуванню музики, перегляду телепередач, відеофільмів. При цьому дуже низький відсоток студентів, які читають художню літературу – 13,3 %, займаються художньою творчістю – 9,3 %, оскільки відбувається надмірне зростання цін на користування закладами культури, тільки 6,0 % респондентів відвідують культурно-мистецькі заклади. У підсумку соціологічні дані, що були зібрані та оброблені професорсько-викладацьким складом України соціально-гуманітарних наук, свідчать про те, що спостерігається позитивний вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування найкращих рис характеру особистості.

У спорті криються величезні можливості для комплексного духовного впливу на особистість. Спорт дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини [5, с. 45-48].

Проведений вище аналіз свідчить про те, що в понятті особистісна фізична культура об'єднано два ключових положення. По-перше, стверджується, що фізична культура особистості це елемент (одна із характеристик) загальної культури людини

із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Друге узагальнююче положення, яке витікає із аналізу визначень фізичної культури особистості, полягає у тому, що основними ознаками особистісної фізичної культури є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

Очевидно, що в сучасному суспільстві сформувати особистість яка б відповідала усім вищевказаним критеріям практично неможливо. Однак можливо сформувати комплекс духовних якостей фізично культурної особистості в залежності від напряму впливу та соціальних умов в яких розгортається цей процес.

Висновки. Між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня духовного розвитку існує тісний взаємозв'язок. Отже, спорт може привести людину до відкриття в неї духовного. Це зможе відкрити багатство скарбів духовного світу, стати стимулом не тільки для фізичного вдосконалення та досягнення спортивних результатів, але й для зросту в чеснотах і духовному житті. Водночас, стаючи більш духовною, людині не потрібно буде залишати фізичну підготовку та може стати доброю опорою в подальшому духовному розвитку. Важливо сприймати спорт не як мету, а як засіб.

Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що фізична культура особистості – одна із характеристик загальної духовності людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Основними ознаками фізичної культури особистості є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

Виховання фізичної культури особистості – процес формування у неї потреб, мотивів та інтересів до духовних цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою, який здійснюється за рахунок використання людиною різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності. Таким чином, потреби, мотиви й інтереси людини до духовних цінностей фізичної культури та до систематичних занять фізичною культурою є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в особисті духовності людини.

Отже, дослідження духовних пріоритетів сучасної молоді досить актуально, оскільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі особливостей формування особистісної духовної культури людини через спорт.

Список літератури

1. Баранівський Ф.В. Соціокультурні та духовні виміри особистості / Ф.В. Баранівський // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. зб. – К. : НДІ «Проблеми людини», 2015. – Т. 16. – С. 50-60.
2. Грибан Г. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ. – 2015. – № 2. – С. 19-21.
3. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фізичної культ. і спорту, 2017. – № 2–3. – С. 78-81.
4. Сухомлинська О. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: загальні тенденції й індивідуальний пошук / О. Сухомлинська. – К.: Всеукраїнський фонд «Добро», 2016. – 204 с.
5. Шаронова Н. Духовність, соціалізація і освіта: механізми взаємодії в сучасному суспільстві / Н. Шаронова // Духовність і художньо-естетична культура: Міжвід. наук. зб. – К.: НДТ «Проблеми людини», 2016. – Т. 17. – С. 45-48.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Некрасов Г.Г., Писанець І.В.

Бердянський державний педагогічний університет

В статті обґрунтовано формування мотивації студентів до занять з фізичного виховання, та які саме пріоритетні підходи необхідні в організації процесу з фізичного виховання, що допоможе визначити усвідомлене ставлення студентів до занять.

Ключові слова: мотивація, опитування, студенти, формування, заняття, фізичне виховання.

The article substantiates the formation of students' motivation for physical training classes, which priority approaches are necessary in the organization of physical training process that will help to determine the conscious students' attitude towards physical training classes.

Key words: motivation, a question, students, formation, classes, physical training.

Актуальність проблеми. Мотивація до занять фізичного виховання та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому ми визначили підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді, що є необхідним в організації процесу фізичного виховання та допоможе визначити усвідомлене ставлення студентів до занять фізичною культурою, сформувані потребу в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній і професійній досконалості, створити передумови для організації позитивного

комунікативного середовища, а також позитивного емоційного статусу. Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [2; 3; 4]. Апанасенко Г.Л., вказує на те що, за період навчання в вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості студентів [1]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [4; 5]. Поліпшення фізичного стану студентів, а отже, і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і оздоровчий характер.

Мета дослідження – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом ми провели анкетування 100 студентів I-II курсів Бердянського державного педагогічного університету (50 дівчат та 50 юнаків) віком 17–19 років. У результаті анкетування було виявлено, що 57 % опитуваним подобаються заняття з фізичного виховання, 25% не подобаються і 18 % байдуже. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у ВНЗ мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги.

Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у ВНЗ визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які студенти отримують на заняттях із фізичного виховання допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 40 % студентів, 60 % вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я. Пропускають заняття з фізичного виховання 41 % студентів. Значна частина опитаних намагаються не пропускати заняття (48 % юнаків та 42 % дівчат). Юнаки виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 26 % юнаків на противагу 12 % дівчат ніколи не пропускають заняття. Дівчата виявилися «лідерами» у відповідях «Іноді пропускаю» – 28 % та «Маю звільнення від занять по

хворобі» – 14 %. Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами. Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з другого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу студенти відповіли таким чином: граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34 %; слухаю музику, граю на музичному інструменті – 38 %; дивлюсь телевізор – 11 %; займаюся спортом – 9 %; інше (вишиваю, гуляю, спілкуюсь з друзями, малюю) – 8 %. Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість студентів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34 %) и зовсім не турбуються про власну рухову активність. Під час аналізу анкет було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є танці, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, плавання, гімнастика. Регулярність занять спортом відносно низька. Лише 9 % займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Усі інші періодично займаються 1–2 рази на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання «Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?» 33 % опитуваних студентів відповіли – «так» (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67 % – «ні». Регулярність таких занять не більше ніж 3 рази на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті студенти, які відповіли «ні», вказали такі обставини, які їм заважають: мало вільного часу – 48 %; велике навчальне навантаження – 11 %; немає для цього здібностей, фізичних даних – 8 %; не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7 %; відсутність бажання та вільного інтересу – 7%; інші причини – 7%; відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%; сімейні обставини – 5%; не бачу в цьому користі – 2%. Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, того, що студенти мало рухаються, є відсутність вільного часу.

Студенти не регулюють свій режим дня та не турбуються про своє фізичне вдосконалення. Як юнаки, так і дівчата на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40% юнаків та 48% дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив поліпшення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більшою мірою притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я. Подальші мотиви студентів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у юнаків – 8% та дівчат –

2%. Зацікавленість студентів різними видами спорту демонструє зниження популярності таких традиційних видів, як легка атлетика, волейбол, і зростання зацікавленості до занять атлетичною гімнастикою, східними одноборствами, плаванням у юнаків (67%) та сучасними фітнес технологіями у дівчат (70%).

Анкетування показало, що студенти намагаються дотримуватися здорового способу життя та виявило основні фактори щодо його забезпечення. На першому місці в юнаків і дівчат виступає такий фактор як гігієна (42% у юнаків та 48% у дівчат відповідно). На друге місце юнаки та дівчата поставили відсутність шкідливих звичок – 21% та 24% відповідно. На третьому місці в юнаків режим дня (16%), а у дівчат – раціональне харчування (12%).

За результатами опитування ми виявили причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою і спортом:

1. Обмаль часу. Цю причину висувають як найважливішу багато студентів (51%). Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації.

2. Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для професійної підготовки. Тобто студенти не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять. На цю причину вказує 27% студентів.

3. Низьку фізичну підготовленість, невпевненість у своїх силах називається 15 % студентів. У студентів цієї групи, є бажання займатися фізичною культурою, але низький рівень фізичної підготовленості і неспроможність виконувати більшість вправ переважають над бажанням.

4. Відсутність видів рухової активності, які подобаються, відсутність сучасного інвентарю та обладнання. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні. За кордоном – відсутність засобів тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, в Україні – це відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу (6%).

5. Відсутність музичного супроводу значило 7% студентів. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням у навчальний час.

6. Відсутність бажання займатися. На це вказує 12% студентів. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, студенти не бачать в заняттях фізичними вправами користі.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою:

- необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного студента в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації;

- студент повинен розуміти, що отримані знання можуть застосовуватися в його повсякденному житті і професійній діяльності;

- студент повинен мати можливість самостійно навчатися, відчувати особисту зацікавленість і відповідальність, емоційний статус, зацікавленість і

компетентність педагога. Імідж педагога, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою;

- на перших навчальних заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для студентів, які приносили їм задоволення і спонукали до подальшого фізичного вдосконалення;

- у процес фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні технології, завдяки яким формуються такі елементи фізичної культури: спеціальні знання, уявлення, уподобання, ідеали, смаки, ціннісні орієнтації;

- залучати студентів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчальних заняттях, різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури;

- під час занять фізичною культурою розвиток рухових здібностей у студентів має супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення тощо.

Отже визначення нових підходів розробки змісту освітнього процесу має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Висновки. Результати досліджень показали, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей фізичного виховання студентів вищів, в основу яких мають бути закладені принципово нові підходи, що базуються на ціннісному ставленні студентів до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Визначені підходи щодо формування мотивації до занять фізичного виховання допоможуть в організації, проведенні та змісті занять, враховуючи специфіку професійної діяльності студентів та їх інтереси щодо збереження і зміцнення власного здоров'я; зорієнтують на усвідомлене ставлення до занять; сформулюють потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному та професійному вдосконаленню.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. Вовк В.М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В.М. Вовк. – Луганськ : Вид-во СУДУ, 2002. – 176 с.
3. Дзензелюк Д. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Д. Дзензелюк, Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук.пр. у галузі фіз. культури та спорту. – 2003. – Т. 2. – С. 219-222.
4. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления

нации : материалы Межд. науч.-практ. конф., г. Минск, 8-10 апр. 2009 г. / под ред. В.Н. Кряжа. – Минск, 2009. – С. 150-152.

5. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Осипцов А. В., Школа Е. Н.

Мариупольский государственный университет

В статье представлены особенности учебной нагрузки на отделении пауэрлифтинга и разработана модель, которая отображает поэтапную динамику формирования двигательных навыков у учащихся ДЮСШ с дифференциацией тренировочного процесса (в соответствии с объективными закономерностями физического развития юных спортсменов).

Ключевые слова: динамика формирования двигательных навыков, детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), здоровый образ жизни, индивидуальные особенности учащихся, пауэрлифтинг, спортивные тренировки.

The article presents the features of the training load in powerlifting and developed a model that shows the phased dynamics shaping motor skills in students of children and youth sports school differentiated training process (in accordance with the objective regularities of physical development of young athletes and other factors). Physical activity helps maintain healthy lifestyle affects the emotional and human realm came, contributes to the development of his thinking, intelligence, attention, memory, arbitrary formation of positive qualities of personality.

Key words: dynamics of formation of motor skills, children and youth sports school, healthy lifestyle.

Введение. Исследование и разработка методики обучения двигательным действиям чрезвычайно актуальны, поскольку двигательная активность позволяет вести здоровый образ жизни, влияет на эмоционально-волевую сферу человека, способствует развитию его мышления, интеллекта, произвольного внимания, памяти, формированию положительных качеств личности [1, 2, 9]. Особую значимость данная проблема приобрела в пауэрлифтинге, который начал развиваться в Украине более 30 лет назад. Достижения высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможны только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление к постоянному совершенствованию техники выполнения различного рода упражнений, формирование определенных двигательных навыков. Однако в целом проблема совершенствования навыков движения настолько широка и многогранна, что до сих пор ряд ее аспектов остается недостаточно изученной [11, 12, 13].

В зависимости от уровня физической подготовки, особенностей биологического и психического развития, ученики одного возраста по-разному реагируют на физическую нагрузку. Этот и другие факторы обуславливают индивидуальный подход в изучении упражнений. Составляя программу

индивидуального обучения, следует, прежде всего, четко определить следующие характеристики: индивидуальный начальный уровень развития физических способностей; средства и методы педагогического воздействия в зависимости от индивидуальных особенностей; реакцию систем организма на нагрузки различного объема и интенсивности; соотношение средств педагогического воздействия в комплексном и выборочном воспитании физических способностей; нагрузке и отдыха.

Некоторые закономерности учения про связь движений с познавательным процессом, отношения обучения и развития, вопросы двигательной активности, теория и методика физического воспитания и спорта освещены в работах В. Н. Платонова, Л.П. Матвеева, Л.В. Волкова, В.С. Лизогуба, Ю. В. Верхошанского, И. Р. Боднар [1, 2, 9, 10, 11]. Некоторые особенности функционирования ДЮСШ изложены в работах Л.Д. Гурмана, А.И. Стеценко [5, 12]. Вопросы здорового образа жизни и валеологического подхода в обучении широко освещены в работах М.С. Гончаренко, Т. М. Куйдиной [3, 4].

Работа выполнена согласно теме прикладного научного исследования кафедры валеологии ХНУ им. В.Н. Каразина на 2015-2017 гг. «Обучение и воспитание молодежи на принципах человековедения, как научной платформы образования в XXI столетии» по секции «Педагогика, психология, социология, украиноведение, проблемы образования и науки».

Цель исследования – представить особенности учебной нагрузки на отделении пауэрлифтинга и разработать модель, которая отображает поэтапную динамику формирования двигательных навыков у учащихся в ДЮСШ с дифференциацией тренировочного процесса (в соответствии с объективными закономерностями физического развития юных спортсменов).

Задачи исследования:

1. Рассмотреть процесс обучения с помощью модели «Поэтапная динамика формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у учащихся ДЮСШ» для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

2. Разработать схему-модель формирования здорового образа жизни у подростков в процессе занятий пауэрлифтингом.

Исходным методологическим положением в этом исследовании выступают объективные потребности в двигательных навыках (силовая выносливость, сила, координация, гибкость) всех здоровых детей [14].

Методы и организация исследования. В исследовании применялся метод наблюдения, тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках этого положения сформирована рабочая гипотеза исследования; после анализа статистической отчетности двух ДЮСШ Харьковской области по форме № 5 ФК была разработана поэтапная модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга ДЮСШ. Разработанная схема была упрощена и доработана до представленной схемы 1. Ее использование в учебно-тренировочном процессе подростков показало, что они

легче воспринимают связь между двигательными навыками первого этапа, когда они в возрасте 10-12 лет начинают интуитивно свои тренировки по избранным видам спорта. Чтобы рассмотреть пути индивидуализации учебного процесса в ДЮСШ следует понимать, насколько различается по времени и своей структуре занятия этапов начальной, предварительной и специальной базовой подготовки [8].

Таким образом, на рисунке 1 представлена учебно-тренировочная нагрузка на отделении пауэрлифтинга на различных этапах подготовки.

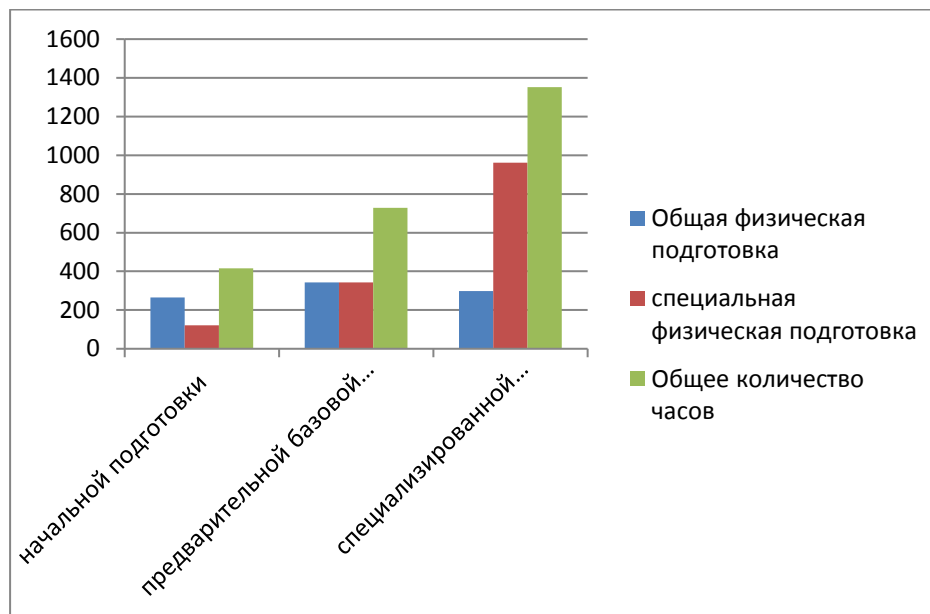


Рис. 1. Распределение учебных часов за год в группах ДЮСШ отделения пауэрлифтинга согласно этапу подготовки, кол-во часов.

Поскольку спортивные результаты любой дисциплины зависят от количества учебных часов и их распределение в процессе каждого этапа подготовки нами представлен этот процесс на трех рисунках, которые взаимосвязаны между собой. Как показано на рисунке 1, соотношение учебных часов по общей физической подготовке и специальной в рамках общего количества часов за год, на разных этапах меняется.

Распределение учебных часов на отделении пауэрлифтинга по этапам подготовки для подростков составляет: предварительный этап первый год обучения – 312 часов; второй – 416 часов. Базовый этап подготовки начинается с 624 часов на первом году обучения и увеличивается до 1040 часов на завершающем периоде. Специальный этап начинается с 1248 часов и растет до 1456 часов. Подготовка к высшим достижениям составляет 1664 часа.

На рисунке видно как изменяется соотношение общей и специальной физической подготовки в общем объеме учебных часов отделения ДЮСШ. Кроме общей физической и специальной подготовки в общее количество учебных часов в группах входит так же: теоретические занятия, специальные восстановительные средства (приемы), тренерская и судейская практика, соревновательная практика, контрольные экзамены по физической подготовке.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что этапы обучения физическим движениям и упражнениям – это педагогический процесс взаимодействия тренера и ученика, направленный на усвоение учеником двигательного действия, а формирование соответствующей системы двигательных умений и навыков и является одной из важнейших задач тренера. Поэтому для того, чтобы правильно разработать индивидуальную программу и выбрать методы для каждого последующего этапа формирования двигательных навыков у учащихся ДЮСШ, тренеру необходимо знать закономерности этого процесса. В пауэрлифтинге основными методами развития двигательных навыков должны быть повторный метод, или количество повторения упражнений, и изометрический. При этом значительное внимание уделяется силовым упражнениям, которые позволяют избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Так, на сегодня существуют разные мнения и о том, в каком возрасте целесообразнее повышать объемы и интенсивность силовых нагрузок, а в каком снижать. Наряду с этим, отмечают авторы, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и учебно-тренировочную программу. Следует учитывать, насколько равномерно учащийся осваивает, не только специальную физическую подготовку, но и его склонность к освоению теоретических основ и общую физическую подготовленность (рис. 2).

На начальном этапе подготовке как показано на рисунке 2 специальная физическая подготовка составляет основную часть учебного времени. Так как именно в этот период у подростков, по силовым видам спорта, формируется не только двигательные навыки в рамках выбранной спортивной дисциплины, но и интенсивный рост мышц. Без учета этих особенностей трудно ожидать инициативы со стороны подростков в освоении здорового образа жизни. Как нам представляется это относится не только к пауэрлифтингу, но и в целом к подросткам, которые занимаются в спортивных школах.



Рис. 2. Распределение часов за учебный год в группе начальной подготовки по пауэрлифтингу, второго года обучения с нагрузкой 416 часов.

На рисунках 2 и 3 показано распределение учебных часов начального этапа подготовки, а также количество часов в зависимости от этапа и года обучения согласно учебной программе по пауэрлифтингу. При другой структуре учебной нагрузки, естественно будет меняться учебно-тренировочный процесс.

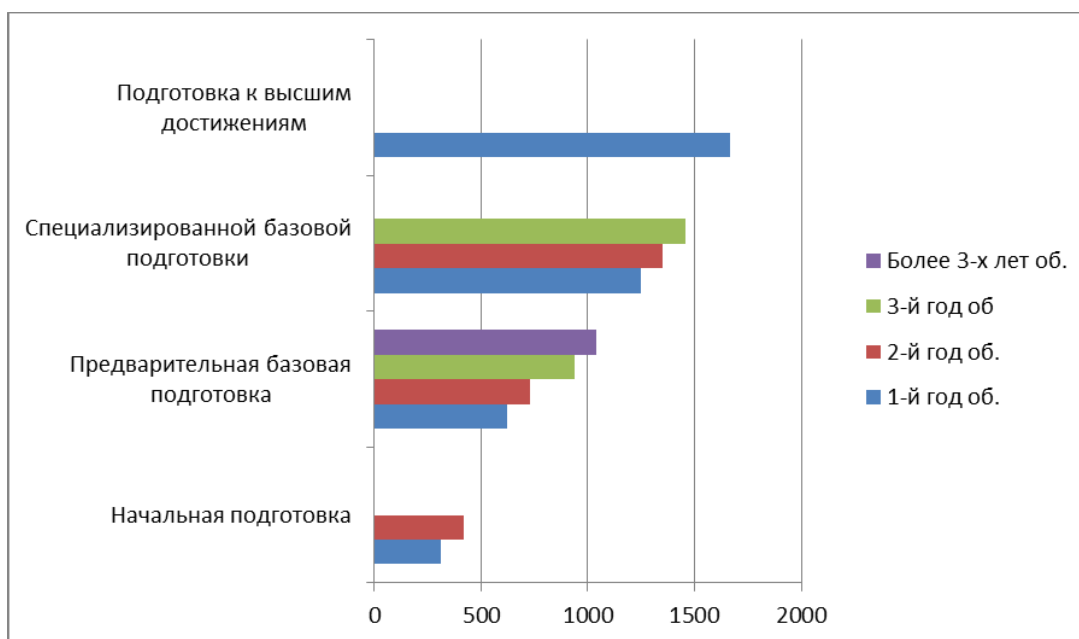


Рис. 3. Количество часов в группах ДЮСШ отделения пауэрлифтинга по этапам и годам обучения.

Представленная авторская разработка (схема 1) отражает поэтапную динамику формирования двигательных навыков учащихся ДЮСШ отделения пауэрлифтинга. Мы условно разделили по возрастным группам: 12-14, 15-16 и 17-18 лет учащихся отделения ДЮСШ, что соответствует определенным этапам их развития.

На каждом из этапов определены индивидуальные целевые установки учащихся: на первом этапе – здоровый образ жизни; на втором – выполнение спортивных разрядов, КМС; на третьем – стремление к достижению высших спортивных результатов, МС.

На представленных рисунках показана содержательная часть учебно-тренировочного процесса через соотношение учебных часов по физической подготовке, теоретическим знаниям. Это позволило представить поэтапную модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга ДЮСШ. При выделении первого этапа (12-14 лет) в рамках существующих представлений о здоровом образе жизни свободное время подростка направлено на решение таких основополагающих задач:

- среди подростков единомышленников выбрать такую форму тренировок в рамках существующих программ ДЮСШ, которая позволяла бы мини-группам подростков по месту жительства самим продолжать тренировочный процесс. Чаще всего это реализуется на спортивных площадках тех школ, где они учатся по месту жительства;

- усвоить практически требования техники безопасности при тренировках на спортивных снарядах, чтобы при отсутствии тренера продолжать самостоятельно тренировочный процесс;

- сформировать специальные навыки по конкретному виду спорта, даже если нет ориентации на высокие спортивные результаты.

На втором этапе мыслительная деятельность подростков и его мотивационной установки сконцентрированы на выполнении нормативов 2-го и 3-го разрядов. Этот этап приходится, как правило на возраст подростков 15-16 лет.

Третий заключительный этап сориентирован на последовательное закрепление достигнутых результатов на двух предыдущих. Конечной целью этого этапа являются высшие спортивные достижения, т.е. выполнение нормативов КМС, МС. Была показана преемственность формально выделенных этапов возрастных групп в отличие от аналогичных разработок других авторов. В данной работе учтен различный природный, биологический потенциал для профессионального роста учащихся, который имеет три потенциальных возможных сценария продолжения после окончания второго этапа.

В нашем исследовании на начальном этапе работы с учащимися ДЮСШ упражнения по общей физической подготовке должны доминировать над упражнениями по специальной подготовке. Но потом произойдет выравнивание с последующим увеличением работы над техникой классических упражнений, позволит формировать необходимые двигательные навыки. Со временем техника совершенствуется, и ребенок переходит из разряда начинающего в разрядники и даже мастера спорта. Скорость и прочность формирования двигательных навыков зависит от многих факторов, но происходит поэтапно по созданной тренером индивидуальной для каждого ученика программе, согласно физиологическими законами и развитием детского организма.

Наложение кругов по этапам показывает преемственность, которая является естественной формой непрерывного физиологического роста костно-мышечной системы подростка. В силу выше изложенного учащиеся проще и быстрее через этот рисунок понимают необходимость постоянного выполнения программы каждой тренировки. В этом, на наш взгляд, состоит методическая польза предлагаемой разработки, а ее частичная авторская научная новизна дополняет существующие в педагогической науке представления об усвоении знаний ЗОЖ на основе индивидуализации тренировочного процесса.

Для подтверждения научной обоснованности представленной модели нами проанализированы данные статистической отчетности по двум спортивным школам. Одна из них – место работы автора. Другая – в г. Первомайский сельского административного района Харьковской области. Показана динамика численности подростков за пять лет обучения по спортивным отделениям. В своей совокупности это подтверждает целесообразность поэтапного деления всего учебного процесса в предложенной нами модели.

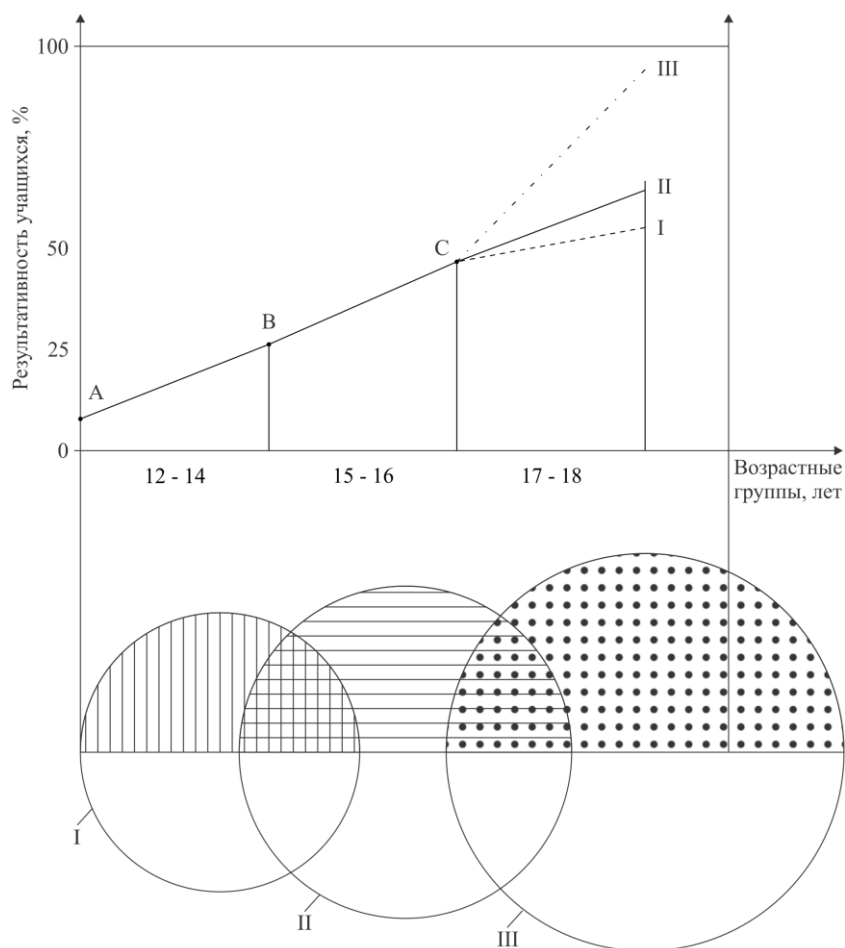


Схема 1. Поэтапная модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга (авторская разработка)

I – здоровый образ жизни; II – 1 разряд, КМС; III – высшие спортивные достижения

Частичная научная новизна этой авторской разработки состоит в том, что в ней усовершенствован комплексный подход к формированию ЗОЖ учащихся ДЮСШ отделения пауэрлифтинга. В частности, на основе синтеза использованием объективных закономерностей физиологических изменений костно-мышечной системы и индивидуальной личностной самооценки самого подростка. Это позволяет соединить субъективные целевые установки с сохранением многоцелевых ориентиров учащихся на подготовку к вступлению, по окончании спортивной школы, в профильные учебные заведения. То есть ЗОЖ в авторском варианте предполагает сохранение в качестве базового принципа учебно-тренировочного процесса существенно различающихся природных задатков по избранным видам спорта и не учитываемых в настоящее время стратегических долговременных профессиональных ориентационных оценок семьи. При этом неформальное окружение подростков при выборе будущей специальности, может не ставить на первое место спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Разработанная модель использовалась в 2015-2016 учебном году в группе предварительной базовой подготовки (второго года обучения, с учебной нагрузкой 14 часов в неделю) по пауэрлифтингу. Индивидуальные собеседования с учащимися и коллегами показали его практическую уместность, и полезность.

Выводы. В разработанной модели впервые доказана необходимость и возможность дифференциации педагогического процесса по пауэрлифтингу в системе ДЮСШ в рамках здорового образа жизни. При этом гносеологическим положением является понимание важных различий в природе физических задатков детей для получения спортивных разрядов (при условии полного выполнения программы).

В предлагаемой периодизации представленная модель дает возможность для тренера визуально показать учащимся непрерывность, последовательность и взаимообусловленность каждой тренировки. Каждая из них объективно занимает свое место в непрерывном процессе роста костно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и развития функции координации и всех других физических и психических показателей.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении связываем с определением оптимальной структуры построения микроциклов старших подростков в процессе годовых занятий пауэрлифтингом.

Список литературы

1. Боднар І.Р., Кіндзера А. Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 10-18.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания. Киев: Олимп. лит., 2002. 293 с.
3. Гончаренко М.С., Новікова В.Е., Пасинок В.Г., Пугач Б.Я., Макеєв М.В. Інноваційні технології валеологічного супроводу навчального процесу. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. № 951. Х., 2011. С. 7-11.
4. Гончаренко М. С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Миргород І.М. Розробка методів моніторингу, валеологічного супроводу та корекції стану здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 118. Т. 3. Чернігів, 2014. С. 88-90.
5. Гурман Л.Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : курс лекцій. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-подільський національний ун-т, 2008. 368 с.
6. Житницький А.А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 6 (№ 50). Х. : ХДАФК, 2015. С.63-68.
7. Житницький А.А. Валеологический подход в работе тренера-преподавателя в системе детско-юношеских спортивных школ. *Молодежный социологический форум НТУ «ХПИ»*: материалы научно-теоретической конференции студентов и аспирантов. Х., 2016. С. 38-40.
8. Капко І.О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. ВБ «Аванпост-принт», 2013. 96 с.
9. Лизогуб В.С., Пустовалов В. О., Зганяйко Г.В. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей

фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 1. С. 134-137.

10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 1. С. 28-37.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.

12. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сінька. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. № 9. С. 11-13.

13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посіб. Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. С. 9-11.

15. Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу». 2008. 16 с.

16. Закон України «Про позашкільну освіту». Орієнтир, 2000. № 144. С. 47.

ЗДОРОВИЙ ДУХ – ЗДОРОВЕ ТІЛО

Перліцану Л.В., Григоренко О.М.

Заклад дошкільної освіти № 36 «Пролісок», ясла-сад загального розвитку
відділу освіти Добропільської міської ради, Донецька область

У статті висвітлено поняття «виховання» як одного з основних компонентів освіти, розкрито особливості організації духовно-морального виховання дітей дошкільного віку. Автори статті описують компоненти духовно-морального виховання, а саме християнські цінності та їх вплив на фізичний розвиток дитини, що реалізуються в дошкільних закладах за допомогою різних форм виховної роботи.

Ключові слова: виховання, духовність, фізичний розвиток, еколого-валеологічні знання, сімейні, християнські цінності.

Вступ. Головним завданням освіти сьогодення є гармонійний розвиток особистості, що включає в себе формування здорових моральних та духовних потреб. Дане завдання реалізується за допомогою одного з основних компонентів освіти – виховання. Виховання – це складний і багатогранний процес формування особистості, створення оптимальних умов для її духовного, фізичного, психічного та соціального розвитку. Процес формування особистості починається із самого народження дитини. В Законі України Про дошкільну освіту визначено, що «дошкільна освіта – цілісний процес, спрямований на: «формування в дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду», а також «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини»[1, 3]. Саме тому одним із провідних її завдань є збагачення культурно-освітнього потенціалу народу, починаючи з дошкільного дитинства, формування духовної культури дитини, досягаючи тим самим якісно здорового розвитку суспільства в цілому.

Метою статті є розкриття впливу духовно-морального виховання на основі християнських цінностей на фізичний розвиток дитини з раннього віку.

Проблемою виховання і навчання дітей займалися багато зарубіжних вчених, зокрема Я. Коменський, М. Монтессорі, Р. Штейнер, Я. Корчак. Свої погляди на проблему духовно-морального виховання дітей та її вплив на фізичний розвиток було порушено у працях видатних вітчизняних учених: К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, Г. Виноградова. У дошкільній педагогіці за багато років накопичений достатній науково-педагогічний матеріал у дослідженнях про вплив фізичних параметрів середовища на розвиток психіки і діяльності дітей (Л. Новоселова, В. Петровский, Л. Смивіна та ін.). Сучасні науковці А. Богуш, І. Сіданіч, Н. Хіміч, В. Жуковський, І. Бех стали на позиції духовно-морального виховання дітей з раннього віку і відстоюють християнські духовні ідеали на всіх рівнях державної політики в галузі освіти і виховання та їх позитивний вплив на фізичне здоров'я нації.

Результати дослідження. Ми живемо в особливі часи. З одного боку, сучасна епоха несе нам нові перспективи, нове натхнення, а іншого кидає виклик. Більшість засобів масової інформації пропагують блуд, розбещеність, насилля. Гріх уже став модним, навіть способом самовиявлення. Християнські ідеали чистоти і цнотливості піддаються систематичному блюзнірству, осміюванню. Агресія вселюдських цінностей розриває душі наших дітей. Фундаментальні принципи пошани до людського життя та поваги до людської особистості підмінюються різними теоріями.

Зміна ставлення людей до власного здоров'я та впровадження оздоровчих технологій стала нагальною необхідністю для спасіння нації. Якщо у 1993 році населення України складало 52 млн., то зараз нас залишилося 42 млн. Об'єктивними причинами такої трагедії є:

- витіснення моральних принципів буття і сімейних цінностей;
- агресивний вплив ЗМІ, направлений на руйнацію здоров'я людей;
- погіршення екологічного стану навколишнього;
- недостатня увага людей до здорового способу життя;
- злочинно низька якість продуктів харчування;
- незадовільний стан розвитку масової фізкультури і спорту.

Тому зараз вкрай важливо, щоб інформація щодо духовного здоров'я увійшла в кожную родину, була усвідомлена і сприйнята, стала переконанням і мотивацією до здоров'язберігаючих дій. У системі виховних цінностей визначальними повинні бути орієнтації на прагнення бути здоровим в першу чергу духовно, а потім фізично, тому що дотримуючись моральних принципів, людина не нашкодить фізичному здоров'ю ні своєму ні інших людей, буде турбуватися про збереження природи як життєвого простору, визначить власний життєвий шлях як прагнення до вдосконалення та духовного зростання. І починати працювати в цьому напрямку треба з раннього дитинства, бо «відсутність духовності і моральності має негативний вплив на розвиток особистості, її духовне здоров'я» [3, 5].

З моменту приходу дитини в дошкільний заклад у віці 2-3 років виховання здорового способу життя, на основі християнських цінностей, включення родини в організацію умов і активну участь в вихованні еколого-валеологічного світогляду з раннього дитинства є основою духовного і фізичного здоров'я і довголіття підростаючого покоління. Чому вважаємо питання розвитку еколого-валеологічного розвитку дітей саме з раннього віку? Тому що ранній вік – унікальний період у житті людини. Малюк копіює, відображає словесно і в діях через емоційні прояви і на рівні вчинків світ, в якому живе. Можна сказати, що ми ліпимо дитину за своїм зразком. І яким буду цей зразок, таким прагнення і вчинки маленької дитини. Життєдіяльність дитини у віці 2-3 років визначається високим темпом, дією великої кількості стресів, орієнтацією на змагальність як обов'язковий складник сучасного життя, шумністю оточення, неможливістю усамітнитися. Це зумовлює надмірну мобілізацію ресурсів, високу емоційну напругу, пов'язану з прагненням вихованців відповідати вимогам дорослих. Саме тому головним своїм завданням в роботі з дітьми є:

- виховання духовно-моральних якостей: доброти, любові, правдивості, поваги до інших, вдячності;
- збереження і зміцнення здоров'я;
- виховання здорового способу життя;
- виховання екологічного світогляду;
- солідарна робота з родиною.

Реалізація даної мети повинна здійснюватися в усіх видах діяльності дітей. Для психічного комфорту дитини протягом дня, вранці на порозі можна привітно провести «Ранкову зустріч»:

Здрастуй, хлопчику маленький,
Йди в кімнату, руку дай
Хоч у нас ти і маленький
Не соромсь, за стіл сідай.

або:

Привітаймось, любі друзі,
Зустрічає всіх діток,
Наш привітний, наш красивий,
Наш затишний дитсадок.

Важливо з раннього дитинства сформувати мотивацію щодо здорового способу життя. Для цього діти мають знати свій організм, власне тіло, розрізняти й називати функції. Діти повинні усвідомити, що найдорожче – це життя подароване нам Богом. І кожна частина організму важлива і необхідна. Можна провести ігри, де діти показують частини тіла (ніс, вуха, очі, руки), їх призначення: «Наші ручки-помічниці», «Тепло – холодно» (шкіра), «Хто живе в роті?» (звуки), «Упізнай за голосом» (вуха), «Повітряні кульки» (легені), «Що вміє носик?», «Уважні оченята», «Різні люди довкола» (тіло). Обов'язковою умовою ознайомлення дітей із певною частиною тіла або органом є розкриття їх значення в житті людини, важливість збереження і удосконалення функцій. Для закріплення знань можна спитати: «Навіщо

нам ручки? Чи можна обійтися без оченят та зубів?», «Як правильно взути черевики?», «Як і для чого потрібно одягати шапку?». Значно допоможе у цьому художнє слово: різноманітні вірші, народні забавлянки, потішки:

В мене кругла голова,
Ока два і вуха два.
Ось дві ніжки невеличкі,
Взуті в гарні черевички.

Рости коса до поясу,
Не загуби ні волосу,
Рости, кісонька до п'ят
Все волоссячко у ряд,
Рости, коса, не плутайся,
А донька маму слухайся.

Діти поступово зрозуміють, що очі, зуби, руки, ноги, язик – наші помічники, вони допомагають нам пізнавати світ, тому треба навчити їх дбайливо ставитися до себе та інших: не заважати оточуючим, не брали до рота незнайомої їжі, в руки гострих предметів, не можна ковтати великі шматки їжі, бо буде боліти животик, їсти гарячу їжу, бо можна обпектися, а холодне неможна їсти, бо буде шкода зубам та горлу, голосним криком можна зірвати голос, завдати шкоди вухам, заважати оточуючим. Дихати на дворі потрібно носом, бо в ньому повітря очищується й зігрівається; якщо в очі потрапила порошок, потрібно промити, поморгати тощо.

Під час режимних моментів, вдома і дошкільному закладі, треба навчити дітей правил миття рук, користуванням носовою хустинкою, в цьому допоможе художнє слово («Я дівчинка-чепуринка» І. Світличного, «Дівчинка – бруднуля» А. Барто). Важливо сформувані в дітей свідоме ставлення до гігієнічних процедур.

Руки вимили чистенько
Йдемо обідати хутенько
Пахнуть страви на столі,
Пригощайтесь, малі.

В ранньому віці важлива рухова активність. Це – рухливі ігри, фізкультхвилинки, комплекс вправ, оздоровчі паузи, гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки.

А тепер всі по порядку
Встали дружно на зарядку.
Раз, два, три, чотири, п'ять,
Будемо м'язи розминать.

Масаж – один з видів пасивної гімнастики, який закріплює опорно-руховий апарат, впливає на пластичність м'язів, підвищує імунітет. Під час оздоровчих пауз діти роблять самомасаж пальчиків, носа, вушок, вправи для очей, шиї, мимічні вправи. Точковий масаж (натискання своїми пальчиками на шкіру і м'язи по спіралі, легко і швидко), який також стимулює захисні сили організму. Крім цього всі види масажу

впливають на розвиток мовних центрів в корі головного мозку та прискорює розвиток активного мовлення, що є дуже важливим у ранньому віці.

Щоб викликати у дітей почуття радості, спокою, впевненості допоможе психогімнастика: «Маленька краплинка», «Я – сонце», «Я – хмаринка», «Я – дощ». Практика показує ефективність використання оздоровчих технологій: піскової терапії (сендплей), кольоротерапії, казкотерапії для профілактики різних захворювань, тренування поліпшення психоемоційного стану, коли маленький боягуз стає сміливим півником, сам будує з піску чарівні країни, сам вибирає колір, який на даний момент відповідає його настрою. Використання нетрадиційних методів оздоровлення не вимагають матеріальних затрат і особливого обладнання, а тільки ентузіазму і системи роботи педагогів. Але така робота приносить справжнє задоволення, тому що малюк завжди здоровий, веселий, бадьорий і готовий до навчання і виховання.

Дитина повинна відчувати себе частиною природи, цінувати і берегти себе та оточуюче середовище. Знайомство дітей з рослинами, природними явищами, об'єктами живої та неживої природи з точки зору вдячності Творцю за те, як Він дбає про людей. Як корисно «дружити» з сонцем, повітрям, водою, як уберегтися від несприйнятливих природних явищ, як турбуватися про рослини, які допомагають нам дихати. З лікарських трав та меду можна готувати фіточай:

Ти чайок нас виручай,
І хворіти не давай!

Важливо навчити дітей цінити дари природи, яку користь дають вони організму, які мають лікувальні властивості, грати в дидактичні та рухливі ігри «Упізнай на дотик», «Що чує, що бачить?», «Упізнай на смак».

Необхідність участі сім'ї в духовному і фізичному вихованні обумовлена тим, що з дитинства слід подбати про «взаємини з навколишнім світом, формування довіри до нього, почуття захищеності, яке може дати батьківська любов і взаєморозуміння» [5, с. 45]. Саме в родині здійснюється універсальне сімейне спілкування, де на першому місці стоїть безкорисна любов батьків до своїх дітей та добрі стосунки. Духовні сімейні цінності, ґрунтовані на Заповідях Божих, виховують у дітей вміння любити, поважати, цінувати турботу і самим вміти турбуватися, бути вдячним, берегти здоров'я своє та близьких, дотримуватися здорового способу життя, а потім в дорослому житті ставитися з повагою до інших людей, запобігати шкідливим звичкам, займатися спортом.

Висновки. Отже, роботу з батьками важливо проводити в таких напрямках:

- формування духовно спрямованої поведінки молодих батьків;
- вивчення рівня екологічних та валеологічних знань;
- надання теоретичної та практичної допомоги.

Озброєні знаннями про екологію, валеологію, розумінням важливості духовно-морального виховання дітей на християнських цінностях молоді батьки разом з педагогами виховують духовно і фізично здорових малюків.

Список літератури

1. Закон України «Про дошкільну освіту» // Відомості Верховної Ради України, 2001. - № 49, с. 259.
2. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб. / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К., 2006, 311 с.
3. Духовно-моральне виховання дітей дошкільного віку на християнських цінностях: навч. прогр. та календарно-темат. план / А. М. Богуш, І. Л. Сіданіч, В. Є. Сучок [та ін.]. – К. : 2016. – 122 с.
4. Панченко В.О. Організація духовно-морального виховання дітей в дошкільних закладах, 2014.
5. Здоров'я дитини – від родини / Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А., К. : СПД Богданова, 2006, 220 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВЛИЯНИЯ НА ПОВЕДЕНИЕ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ

Пономарёва А.Н., Пристинский В.Н.

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Девиантное поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медицинских работников и правоохранительных органов. В статье рассматривается одна из актуальных проблем общества – профилактика девиантного поведения подростков.

Проанализировано оздоровительно-профилактическая направленность физической культуры и спорта, способствующей формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подчеркивается необходимость использования средств и методов физической культуры и спорта адекватной личностным особенностям подростков, их интересам и потребностям, применение специальных педагогических приемов, направленных на повышение уровня воспитанности, развитие физических и нравственно-этических качеств, повышение мотиваций к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: девиантное поведение, личность, профилактика, формирование, нравственные качества, физическая культура и спорт.

Введение. Перемены, происходящие в обществе, сегодня с особой остротой обозначили проблему помощи подросткам с девиантным поведением и разработку системы профилактики девиантного поведения подростков. Поиск эффективности профилактики предполагает определение сущности понятия «девиантное поведение», его видов, факторов, влияющих на накопление отклоняющегося потенциала и причин девиантного поведения.

Целью исследования является выявление наиболее продуктивных форм физической деятельности, направленные на «девиантных подростков».

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на базе кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и

физического воспитания детей и учащейся молодежи ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы анализ и обобщение данных литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что истоки девиантного поведения лежат в семейном воспитании. Педагогическая несостоятельность родителей, неполная семья, неблагополучные семьи увеличивают возможность появления у подростков негативного отношения к окружающему миру, что с возрастом может приобрести устойчивый характер.

Профилактика девиантного поведения подростков бесспорно необходима и актуальна на данном этапе развития социальных отношений. Социальную напряженность порождает рост различных отклонений в поведении подростков от нравственных норм: расширяются масштабы правонарушений, хулиганства, алкоголизма, наркомании и других проявлений девиантного поведения [1].

Девиантное поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медицинских работников и правоохранительных органов.

Профилактика девиантного поведения – это целенаправленное организуемое с четким определением средств, форм и методов воспитания. Причем предупредительные возможности воспитания намного эффективнее других средств и методов сдерживания, так как меры правовой профилактики, как правило, несколько запаздывают и начинают действовать тогда, когда поступок уже совершен. Для того чтобы «срабатывали» правовые меры предупреждения, они должны быть включены в сознание подростка, стать частью его убеждений, мировоззрений, опыта, что можно достичь путем целенаправленного воспитательного воздействия [3].

Разработаны и апробированы основные принципы и правила структурирования и построения воспитательно-профилактической работы:

- упор не только на мотивационные потребности, но и на приобретение положительных качеств, способствующих общественной интеграции;
- выполнение функции раннего предупреждения и перевоспитания. Средства и методы должны подбираться в зависимости от доминирования функциональной направленности;
- сочетание занятий физической культурой и спортом с социально полезными видами деятельности в рамках общешкольных мероприятий;
- ценность той или иной физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе воспитательно-профилактической работы. Главная особенность заключается в степени эмоционального возбуждения, которое испытывает личность под воздействием физических упражнений.

Анализ исследования социального окружения, двигательной подготовленности и психофизического состояния подростков с девиантным поведением показал, что подростки имеют низкий уровень развития нравственно-этических качеств. Такие

подростки отличаются агрессивностью поведения. Часто конфликтуют со сверстниками, с родителями и с учителями, но у них проявляется доброжелательность и отзывчивость в общении, и во время занятий физической культурой и спортом.

Итак, по представленным данным можно заключить:

- существенное влияние на психическое состояние девиантных подростков оказали последствия девиации, порождаемые неблагополучной средой (семейной), что выражается у большинства подростков наличием повышенного уровня агрессивности, конфликтности и тревожности, отрицательным воздействием улицы, заниженной самооценки личности;
- возрастные изменения психического и эмоционального напряжения неоднозначны. Все показатели достоверно ухудшаются к 12-летнему возрасту и практически остаются на этом же уровне в 13-14 лет, что говорит о возможной девиации личности подростков.

Неблагоприятное психическое состояние необходимо устранять на первоначальном этапе развития. В старшем возрасте эти состояния могут закрепиться и перейти в стойкую черту характера и поведения личности, что потребует больших усилий по преодолению этих состояний [4].

Итак, на основании исследований выдвинута концепция комплексирования работ по подготовке и внедрению системы мониторинга физического развития и физической подготовленности, по профилактике девиантного поведения подростков и созданию социально-педагогических и оздоровительных основ использования физической культуры и спорта в предупреждении и преодолении отклонений в поведении подростков. Отметим, что физическая культура и спорт рассматриваются современной педагогической наукой как особый способ предупреждения отклонений в поведении подростков, способствующий воспитанию физических и нравственных качеств, связанных с формированием всесторонне развитой личности. Исходя из этого, целью нашего педагогического исследования явилось организация и проведение профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта.

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры личности, во многом определяет ее социальный и нравственный статус и может быть решающим фактором предупреждения и преодоления отклонений в поведении подростков. Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни и является альтернативой девиантному поведению.

Отклонения в поведении могут быть обусловлены следующими причинами:

- 1) социально-педагогической запущенностью, когда подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
- 2) глубоким психологическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным микроклиматом в семье, систематическими

учебными неудачами, несложившимися взаимоотношениями со сверстниками в классе, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей;

3) отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;

4) отсутствием условий для самовыражения, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей и планов;

5) безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социальной дезадаптацией, смещением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

Обязательным условием в организации и проведении воспитательно-профилактической работы с подростками девиантного поведения, является применение педагогических приемов, способствующих оптимизации психоэмоциональной сферы личности. Отметим, что при перевоспитании необходимо учитывать индивидуальные особенности подростков и восприимчивость к педагогическим воздействиям [4].

Программно-содержательное и методическое обеспечение профилактики девиантного поведения подростков с использованием физической культуры и спорта строилась с учетом следующих положений:

- оздоровительно-профилактическая направленность физической культуры и спорта, способствующей формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- адекватность средств и методов физической культуры и спорта личностным особенностям подростков, их интересам и потребностям, с использованием педагогических приемов, направленных на снижение уровня тревожности и агрессивности, повышение самооценки личности, развитие физических и нравственно-этических качеств, повышение мотиваций к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности [2].

При составлении программы профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта основывались на возрастной периодизации физического, психического и нравственного развития подростков, учете возрастнополовых различий, личных мотивов и интересов к физической культуре и спорту.

Выводы. Следует считать, что учет выявленных в нашей работе закономерностей воспитания подростков, усилит целевую направленность и повысит эффективность воспитательно-профилактической работы с подростками девиантного поведения в общеобразовательной школе.

Исследования подтвердили целесообразность создания программы профилактики девиантного поведения подростков с использованием физической культуры и спорта, способствующей совершенствованию двигательных способностей, повышению мотиваций к учебной и физкультурно-оздоровительной

деятельности, развитию физических и нравственно-этических качеств. Также выступающей как альтернативная форма организации воспитательно-профилактической работы с подростками девиантного поведения и позволяющей более эффективно вести работу по профилактике девиантного поведения среди подростков.

Список литературы

1. Змановская Е.В. Девиантология. М.: Академия, 2008. 287 с.
2. Жуков М.Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта : *монография*. Ярославль, 2004. 356 с.
3. Миннегалиев М.М. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий в процессе профилактики девиантного поведения подростков. *Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта* : материалы науч.-практ. конф. Бирск, 2011. С. 140-143.
4. Миннегалиев М.М. Использование физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков. 2012. № 1 (83). С. 103-107.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Козлов В. А., Пристинский В. Н.

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

В статье рассматриваются компоненты здоровья и здорового образа жизни студентов, роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

The article discusses the concept of students' health, its components, features of a healthy lifestyle of students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, students, physical culture.

Введение. Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности в обществе.

На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества лиц, которые употребляют наркотики, алкоголь, занимаются табакокурением, токсикоманией на фоне крайне низкого уровня двигательной активности. А как известно, в комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе; достаточно сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений в том, что понятие феномена здоровья является комплексным, так как

зависит от взаимодействия многих факторов (физического и психического, социального и индивидуального порядка). Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу; психическое – дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость; социальное – обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии личности [1, с. 12].

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 20 студентов 5 курса магистратуры факультета физического воспитания ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», 30 % главным составляющим здоровья и здорового образа жизни назвали «спорт»; для 23 % здоровье проявляется в «полноценной и веселой жизни»; 21 % считают, что здоровье – это когда люди «болеют мало или совсем не болеют»; 26 % назвали другие факторы (рис. 1).

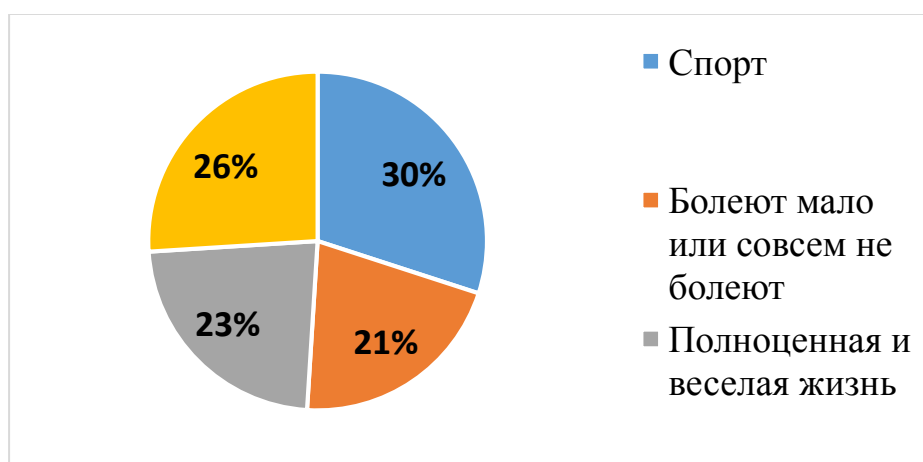


Рисунок 1. Составляющие здоровья и здорового образа жизни.

Кроме того, респондентам был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 60,19 % опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом; 25,93 % – отвергают употребление алкогольных напитков, табакокурение, наркотики; около 14 % назвали другие факторы (рис. 2).

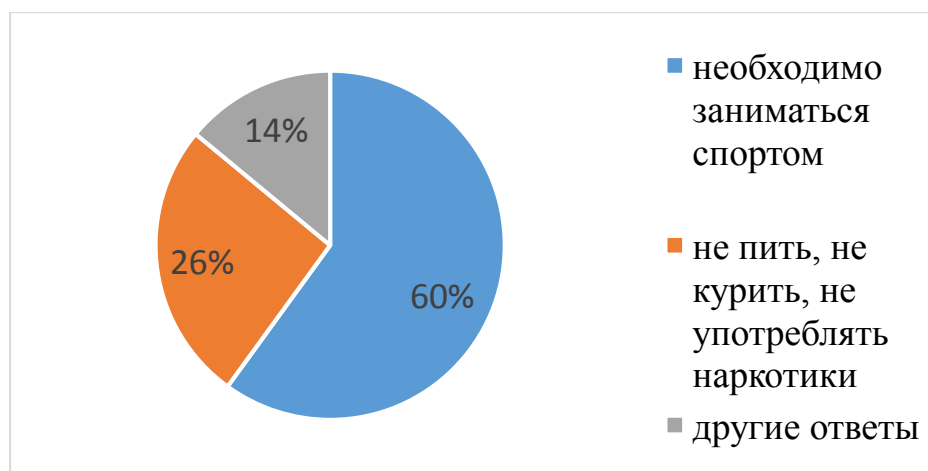


Рисунок 2. Факторы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни.

Для выяснения готовности респондентов сохранять свое здоровье было определено, что наибольшее количество студентов (42,6 %,.) выразили готовность

заниматься спортом; 17,6 % согласны делать все, что для этого необходимо, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо; 13,9 % отмечают, что для сохранения здоровья необходимо закаливание организма, а около 13 % готовы отказаться от употребления алкоголя и курения (рис. 3).

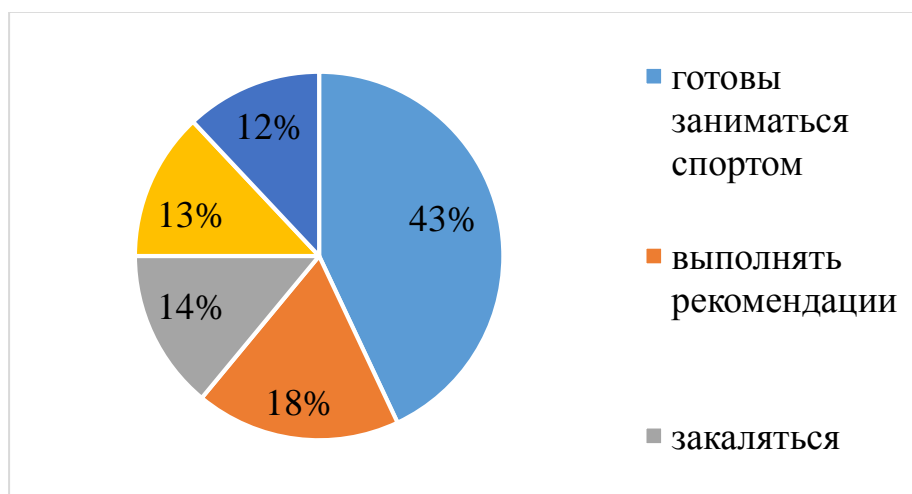


Рисунок 3. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни.

Анализируя полученные данные, мы обратили внимание на то, что представление студентов о составляющих здоровья и здорового образа жизни являются несколько разрозненными и не систематизированными.

В связи с этим, на наш взгляд, необходимо некоторое уточнение понимания сущности здорового образа жизни студентов, как совокупности ценностных берегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игр, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма, улучшение самочувствия человека.

Итак, формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. По мнению ряда авторов, к составляющим здорового образа жизни относится [1, с. 37]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;

- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное и сбалансированное питание;
- разумное использование многообразных методик закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от вредных привычек.

Формирование названных компонентов является результатом физического воспитания студентов, как педагогического процесса, направленного на развитие физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание, наверное, одна из самых эффективных учебных дисциплин, которая учит студентов сохранять и укреплять здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества, двигательные умения и навыки [2; 3; 4].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение их подготовленности к будущей профессиональной деятельности, формирование двигательной активности, устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание патриотизма, целеустремленности. Физкультурно-спортивная деятельность – это эффективный биопсихологический механизм взаимодействия общественных и личных интересов, формирования социально важных индивидуальных потребностей.

Кроме того, физическая культура является сферой массовой самодеятельности, важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции; улучшается моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают целеустремленность, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На наш взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта может быть следующее:

- сознательное и осмысленное участие студентов в занятиях по физическому воспитанию;
- подготовка (тренировка) и сдача контрольных упражнений для оценки успешности студентов в физическом воспитании;
- разработка и регулярное выполнение программы индивидуальной физической подготовки (с элементами закаливания);
- участие в спортивных играх (баскетбол, футбол, волейбол);
- система закаливания водой;
- плавание (с переходом к «моржеванию»).

В связи с этим, анализ функций физической культуры дает нам возможность понять ее большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью. При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов двигательной деятельности. Физическая культура станет эффективным средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Заключение. Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов является разнообразное использование средств физического воспитания, как важного фактора воспитания всесторонне развитой личности.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.
3. Белова Н.И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2009. – № 1. – С. 14-15.
4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы науч.-практ. конф., 2011. – С. 28-32.

ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Табахова О.Х.

Урзуфська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Мангушський р-н

З досвіду роботи авторка пише про надзвичайно актуальні питання, що турбують освітянську спільноту – допомогти дітям бути здоровими, орієнтувати їх на досягнення психологічного комфорту у навчанні, формувати в учнівської молоді свідомого ставлення про турботу власним здоров'ям, стійкі здорові звички. Цей процес здійснюється на підставі здоров'язбережувальних інтерактивних технологій та інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу; за моделлю роботи Школи сприяння здоров'ю (ШСЗ).

Ключові слова: здоров'язбереження, модель Школи сприяння здоров'ю, здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоров'язбережувальні інтерактивні технології.

Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вчителя.

Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить
їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток,
міцність знань, віра в свої сили.

В.О. Сухомлинський

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Тема здоров'я стає дедалі актуальнішою: здорових дітей народжується все менше, збільшується захворюваність серед дітей дошкільного й шкільного віку, а на період навчання в школі кількість хронічних захворювань зростає вдвічі. Тому освіта та здоров'я повинні стати взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Школа має стати не тільки Школою педагогічної підтримки й захисту дитини, її фізичного, психічного і духовного здоров'я, а місцем, де починається формування свідомості та культури здорового способу життя шляхом буквальної трансляції і демонстрації знань про здоров'я. Ідеться про те, що, по-перше, ідея цінності здоров'я дитини повинна усвідомлюватися усіма суб'єктами навчально-виховного процесу (адміністрацією школи, педагогами, вихователями, шкільними психологами, лікарями, обслуговуючим персоналом, батьками учнів, ін.), по-друге, здоров'язберігаючими і здоров'яформуючими повинні бути зміст освіти, форми, методи, прийоми і засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється навчання і виховання. Такий підхід створює реальне підґрунтя для реалізації здоров'язберігаючого освітнього середовища через модель Школи сприяння здоров'ю, а відтак формування у школярів свідомого ставлення до здорового способу життя. Окрім того, навчальний заклад, що працює за моделлю Школи сприяння здоров'ю не потребує залучення додаткових матеріальних ресурсів, особливого навчання працівників школи, а одночасно паралельно може впроваджувати інші освітні та виховні програми.

Об'єкт дослідження - процес формування свідомого ставлення до здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження - форми, методи, прийоми та засоби формування свідомого ставлення до здорового способу життя в учнів загальноосвітньої школи.

Мета дослідження - узагальнити досвід роботи педагогічного колективу щодо формування свідомого ставлення до здорового способу життя учнівської молоді в процесі навчання та виховання.

Структура управління здоров'язбережувальним освітнім простором базується на системному підході і має зворотній характер – від адміністрації школи до учнівського самоврядування, від педагогічної ради до піклувальної ради школи. Навчальний заклад як освітнє здоров'язбережувальне середовище має активно співпрацювати не тільки з батьками учнів, але й з державними установами та громадськими організаціями. Робота в цьому напрямку не обмежується проведенням конкурсів, медичними, профілактичними оздоровчими заходами - вона органічно вплітається в щоденне життя освітнього закладу, коли навчально-виховна діяльність сприяє покращенню здоров'я дітей, а гарні показники здоров'я дітей підвищують ефективність освітнього процесу.

У процесі наукового пошуку поточними напрямками діяльності навчального закладу є ті, які забезпечують комплекс заходів щодо реалізації здоров'язберігаючого середовища. До основних напрямів роботи Школи сприяння здоров'ю слід віднести.

Організаційно-педагогічний напрям, що передбачає створення безпечного для здоров'я шкільного простору. Цей напрям охоплює такі види і форми діяльності у школі: виконання вимог, регламентованих санітарними нормами та правилами безпеки життєдіяльності (приміром: контроль за температурним режимом, за достатнім освітленням, забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів; обладнання класів і рекреацій з урахуванням ідеї розвитку здоров'я і безпеки учнів); використання захисних засобів в спортзалах з метою профілактики травматизму; організація та контроль за раціональним харчуванням учнів, контроль за асортиментом шкільного буфету, вітамінізація харчового раціону школярів; озеленення приміщень, класів та шкільного двору.

Науково-методичний напрям передбачає освіту в галузі здоров'я, що включає програми з навчання турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я учнів, мотивацію їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок; освіту педагогічного складу через курси підвищення кваліфікації щодо здоров'язбереження, участь педагогів школи у психолого-педагогічних семінарах.

Психологічний напрям включає формування та зміцнення психологічного здоров'я учнів; підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості через психологічний супровід учасників навчально-виховного процесу, тренінги; надання консультацій та рекомендацій класним керівникам та батькам учнів.

Виховний напрям включає позакласні й позашкільні заходи, Дні здоров'я, Тиждень цивільного захисту, спортивно-масову роботу у школі, роботу агітбригад тощо. Його реалізація відбувається в тісній співпраці з фахівцями з охорони праці, пожежної інспекції тощо, оскільки збереження здоров'я розглядається, як збереження

життя. Вимоги та рекомендації цих фахівців підлягають обов'язковій інтеграції в систему здоров'язбережувальних технологій.

Санітарно-гігієнічний напрям передбачає спільну діяльність педагогів і медичних працівників, до якої належать: проведення заходів щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного складу; профілактичних заходів напередодні епідемій (грипу, кору); контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм, вирішення ряду завдань, що належать до компетенції працівників медичного кабінету школи: робота із спецгрупами, оформлення «листоків здоров'я».

Спортивно-оздоровчий напрям спрямований на фізичний розвиток учнів. Реалізується на заняттях фізичного виховання та спортивних секціях, на позаурочних спортивно-оздоровчих заходах, під час відпочинку у пришкольньому літньому таборі денної форми, плануванні занять фізкультури з урахуванням вікових особливостей. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота може стати основою раціональної організації рухового режиму учнів, сприяє нормальному фізкультурному розвитку та руховій підготовленості, стає засобом збереження і зміцнення здоров'я.

З метою створення умов для відновлення і збагачення сил дітей ефективно використовуються такі оздоровчі освітні технології: ігрова діяльність, фізкультурно-рухова активність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, арт-терапія, ароматерапія, терапія працею.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок здійснюється на підставі здоров'язберігаючих інтерактивних освітніх технологій:

медико-гігієнічні технології (передбачають дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);

фізкультурно-оздоровчі технології (передбачають загартовування, розвиток в учнів сили, швидкості, гнучкості, витривалості);

екологічні здоров'язбережувальні технології (передбачають формування в учнів екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища рідного краю);

технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільного захисту, залучення до співпраці відповідних фахівців тощо);

здоров'язбережувальні освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Раціональна організація уроку є серцевиною здоров'язбережувальної педагогіки. Саме з уроку починається формування свідомості та культури здорового способу життя. Розглянемо таблицю «Гігієнічні критерії раціональної організації уроку (за М. Смирновим)». Більшість позицій у ній стосується суто педагогічних критеріїв проведення уроку. Однак майже кожний критерій має зв'язок з проблемою здоров'я школярів, а інколи й учителів [3].

Особлива увага з боку адміністрації школи має приділятися поліпшенню матеріально-технічної бази, що дасть змогу забезпечити навчання учнів без шкоди для їхнього здоров'я. Усі навчальні приміщення школи повинні відповідати санітарно-технічним вимогам. Озеленення класних кімнат та рекреацій позитивно впливає на самопочуття педагогів та учнів. Добираючи кімнатні рослини для приміщень, класні керівники повинні зважати на запах рослин. Рослини не повинні спричиняти алергічну реакцію, не мають затемняти вікна. Територія навколо школи може бути озеленена по-різному - у вигляді алей, клумб, груп дерев. Перевагу слід надавати каштанам, липам та ялинам, оскільки вони добре захищають від шуму. Площа між кущами і деревами може бути засіяна газонною травою. Навесні на зелених галявинках шкільного двору під час перерви або екскурсії в природу відпочиватимуть молодші школярі: дихати свіжим повітрям, приймати сонячні ванни.

Особлива увага має приділятися розв'язанню проблеми харчування. Протягом навчального дня тривалістю 5-6 годин учень витрачає близько 600 ккал, тобто більше чверті енерговитрат на добу [3]. Надання школярам гарячого харчування протягом дня впливає на поліпшення навчально-виховного процесу та успішність. Учні початкової школи в першу чергу мають бути забезпечені гарячим сніданком і очищеною питною водою.

Одним з пріоритетних напрямів управлінської діяльності школи є методична робота з підвищення професійної компетентності педагогів щодо формування в учнів свідомого ставлення до здорового способу життя. Адміністрація та педагоги школи постійно повинні працювати над вирішенням питань щодо вдосконалення та зміцнення здоров'я учнів шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди. Для ефективного впровадження в педагогічну практику технологій здоров'я - збереження та формування в учнівської молоді свідомого ставлення до здорового способу життя в школі можуть бути організовані заходи щодо популяризації здорового способу життя та культури здоров'я через:

- ✓ залучення батьківської громадськості до пропаганди культури здоров'я: організація спільних заходів (наприклад, в змаганнях «Мама, тато, я – спортивна сім'я», спільного з батьками, учнями та педагогами школи велопробігу до Всесвітнього Дня здоров'я тощо);

- ✓ організація учнівських акцій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя молоді, профілактику куріння, алкоголізму, наркоманії, СНІДу, запобігання насильству; роботи агітбригад;

- ✓ організація систематичного медико-діагностичного обстеження учнів та вчителів.

Найефективнішими формами та методами роботи у формуванні свідомого ставлення до здорового способу життя є:

- ✓ години спілкування (реалізуються через безпосередню роботу психолога школи і класних керівників; впровадження інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» з метою налагодження партнерських стосунків між

сім'єю і школою в питаннях виховання та соціалізації учнівської молоді, профілактику негативних явищ в освітньому середовищі);

✓ тренінги (приміром, за підтримки ЮНІСЕФ проводяться навчання з протимінної безпеки педагогів школи, участь школи у соціальному проекті «Вчимося жити разом», зазначений Проект стосується розвитку життєвих навичок та надання психологічної і соціальної підтримки дітям, підліткам, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні);

✓ спільні з батьками заходи (традиційно у День здоров'я в школа залучає батьків, педагогів і школярів у спортивних змагань районного та шкільного рівнів, батьківському тижні);

✓ діяльність органів учнівського самоврядування (передбачає організацію та контроль за чергуванням у школі, дотриманням правил поведінки на перерві, виставлення оцінок за чистоту по класах, упорядкування шкільної території, організація Чистого четверга тощо).

✓ інтелектуальні та розвивальні ігри (реалізується через предметні тижні, діяльність шкільного клубу «Ерудит», інтелектуально обдаровану молодь);

✓ гуртки та секції (реалізується через функціонування в школі тренажерної зали, спортивної зали, спортивного майданчика із штучним покриттям для гри у міні-футбол, участь у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі "Сокіл" ("Джура"));

✓ конференції, диспути, дискусії; (учнівські конференції у рамках Тижня безпечного Інтернету, мета якої - формування безпечної поведінки дитини та людини в Інтернет-просторі, участь старшокласників у всеукраїнському вебінарі «Як зробити Інтернет безпечним»);

✓ уроки (саме тут відбувається інтеграція здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес, використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках, урахування періодів працездатності учнів на уроках; урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках; наявність емоційних розрядок; чергування пози з урахуванням видів діяльності);

✓ батьківські збори (передбачають пропедевтичну роботу серед батьків, одним із завдань якої є пропаганда позитивного родинного виховання, запобігання появи у дітей звички до алкоголю та наркотиків);

✓ шкільні газети та колажі (координація роботи здійснюється через інформаційний центр школи - бібліотеку).

✓ моніторинг (моніторинг стану здоров'я учнів проводиться на діагностичній основі, проводиться з метою вивчення стану фізичного здоров'я учнів, санітарно-гігієнічних умов навчання, рівня інформованості дітей та молоді, ефективності здоров'язбережувальних технологій та результативності програм соціального захисту учасників освітнього процесу). У роботі з учнями застосовуються індивідуальні форми формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Отже, вчителі створюють позитивну

ауру, культ здоров'я в класі, в школі і в сім'ї. А сама радість навчання, так само як і радість вправ, робить дитину здоровішою. Розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору [2]. Здоров'язбережувальні технології навчання та виховання школярів мають забезпечити високий рівень психоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

Формування свідомого ставлення до здорового способу життя перш за все передбачає створення відповідних психолого-педагогічних умов, коли учні через різноманітні види шкільної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізують себе у творчій праці, уміють вести здоровий спосіб життя, бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях, бути повноправними членами сучасного суспільства.



ГІГІЄНИЧНІ КРИТЕРІЇ РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКУ (ЗА М. СМІРНОВИМ)

Фактори уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
	Раціональний	Недостатньо раціональний	Нераціональний
Щільність уроку	Від 60% до 80%	85-90%	Більше 90%
Кількість видів навчальної діяльності	4-7	2-3	1-2

Середня тривалість видів навчальної діяльності	Не більше 10 хв	11-15 хв	Більше 15 хв
Частота чергування видів навчальної діяльності	Зміна через 7-10 хв	Зміна через 11-15 хв	Зміна через 15-20 хв
Наявність емоційних розрядок	2-3	1	Немає
Місце і тривалість застосування ІКТ	Відповідно до гігієнічних норм	Часткове дотримання гігієнічних норм	Довільна форма використання
Зміна пози	Вчитель спостерігає за поставою	Вчитель іноді контролює поставу учня	Поза не контролюється вчителем
Фізкультхвилинка	Дві за урок по 2-3 вправи	Одна за урок з недостатньою тривалістю	Відсутня
Психологічний мікроклімат	Переважають позитивні емоції	Наявні випадки негативних емоцій	Переважають негативні емоції
Момент настання втоми учнів	Не раніше ніж через 40 хв	Не раніше ніж через 35 хв	Менше ніж через 30 хв

Список літератури

1. Носко Ю.М. Теоретичні аспекти застосування здоров'язберезувальних технологій у сучасній школі / Ю.М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Випуск 91, Т. II. – Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – С. 79-83.
2. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка [Текст] / Л. П. Омельченко, О.В. Омельченко. - Х. : Вид. група «Основа», 2008. - 205 с.
- 3 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АПК и ПРО, 2002. - 121 с.

РОЛЬ ТУРИЗМУ В ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Терещенко Д.Д., Пристинський В.М.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

В статті розкрито особливості патріотичного виховання підлітків засобами туристсько-краєзнавчої роботи. Доведено, що туристсько-краєзнавча робота є одним з ефективних засобів виховання учнівської молоді в дусі любові до рідного краю.

Ключові слова: туристично-краєзнавча робота, патріотичне виховання, національна свідомість.

Вступ. Громадянська спрямованість може бути притаманна лише тим, хто не є відстороненим споглядачем, а щиро переживає все, що відбувається на теренах Батьківщини, тобто патріотично налаштованим людям. Тому йде постійний пошук ефективних форм і методів впливу на громадян щодо їх патріотичного виховання. В цьому повинна бути заінтересована держава, та всі кому не байдуже майбутнє країни.

У підлітковому віці виховується духовно осмислений, рефлексивний патріотизм, який поєднує любов до свого народу, нації, Батьківщини з почуттям поваги до інших народів, прав та свобод [2, с. 30].

У сучасній педагогічній науці аспекти патріотичного виховання розробляють О.Вишневський, О. Коркішко, В. Гарнійчук, К. Чорна та ін. Проблеми патріотичного виховання присвячені праці І. Беха, М. Боришевського; патріотичного виховання засобами туристсько-краєзнавчої роботи Г. Гуменюк, В. Круля, Я. Треф'яка та інших.

Метою дослідження є визначення ролі туризму і краєзнавства як ефективного засобу патріотичного виховання молоді.

Результати дослідження. У сучасних умовах розбудови України, як європейської країни, особливого значення набуває проблема патріотичного виховання учнівської молоді. У світлі національного і культурного відродження України, туризм і краєзнавство набувають особливого звучання. Адже відбувається повернення суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати і розуміти історію країни, героїчні і трагічні сторінки, особливості її природи. У зв'язку з цим, зростає національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле.

Патріотичне виховання підростаючого покоління – одне з найважливіших завдань педагогіки спорту. Ефективним засобом патріотичного виховання є туристсько-краєзнавча робота. Подорожі й екскурсії розширюють кругозір, дають можливість пізнати історію і географію, побачити природні явища й об'єкти рідного краю, пробуджують любов до природи, виховуючи дбайливе ставлення до неї.

У туристській діяльності, реалізуються вимоги суспільства, родини щодо виховання підлітків, їхнього всебічного розвитку, ведення здорового способу життя шляхом раціональної організації вільного часу підлітків. Туристська діяльність виконує комплексну позакласну і позашкільну виховну роботу, сприяє формуванню соціально активного, духовно і фізично здорового покоління. Учні, що займаються туризмом, швидше набувають соціальної зрілості, одержують духовне і фізичне загартування, активно готуються до трудової діяльності. Через туристичні

об'єднання, клуби, гуртки, секції пішохідного, водного, гірського, велосипедного туризму підлітки опановують багато видів життєво важливої діяльності.

Зміст туристської діяльності полягає в формуванні суспільної спрямованості особистості підлятків, їх соціальної активності, наслідком якої є усвідомлене відношення до навчання, праці, суспільної роботи. Тому туристська діяльність характеризується, насамперед, свідомим і творчим виконанням обов'язків і суспільно корисною роботою в походах, подорожах і експедиціях.

Однією з найрозвинутіших організаційних форм є шкільне краєзнавство, що виникло в другій половині XIX ст. під назвою Батьківщинознавство. Суть шкільного краєзнавства полягає у вивченні учнями свого краю. Ефективність краєзнавства залежить від того, наскільки вчитель сам є краєзнавцем, настільки чітко він здатний визначити об'єкти дослідження, види і методи роботи, організувати вивчення краю й управляти цією діяльністю, зважаючи на шкільну програму, склад учнів і місцеві можливості. Вчитель сам повинен добре знати край, систематично його вивчати, вміти професійно організувати краєзнавчу роботу.

Вплив краєзнавства на підлітків визначається тим, що вони самі досліджують місцевість, ставлячи суспільно-корисну мету: виявлення нових родовищ корисних копалин і рослинних ресурсів, знаходження і вивчення історичних місць, насаджень рослин, облік цінних краєзнавчих об'єктів; збирання матеріальних цінностей і документів, що характеризують місцеву природу, господарство, побут населення.

Шкільне краєзнавство поділяється на навчальне, характер і зміст якого визначаються шкільною програмою та позапрограмане, що будується відповідно до плану виховної роботи. Взаємопов'язаний розвиток туризму та краєзнавства становить суть і зміст туристично-краєзнавчої роботи. Зміст і форми краєзнавчої роботи залежать від віку учнів та їхнього кругозору, рівня знань та умінь. Форми краєзнавчої роботи різноманітні: гуртки, екскурсії, туристичні походи, зустрічі з місцевими краєзнавцями, конкурси, олімпіади. Поруч із спостереженнями на екскурсіях, читанням літератури про свій край, підбором матеріалу з газет і журналів, все більшого значення набуває пошуково-дослідницька діяльність, яка активізує участь школярів у роботі краєзнавчого гуртка або музею.

Важливою формою патріотичного виховання підлітків у позаурочний час є екскурсії. Вони проводяться для дітей, вимагаючи від керівників та екскурсоводів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Екскурсії мають великі дидактичні переваги над класними заняттями й відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій засвідчує їх величезну роль у навчальному і виховному процесах. На екскурсіях учителі разом із вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі.

Отже, екскурсія є важливою формою ідеологічної роботи серед молоді. Нині, коли питання раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає.

Доцільність екскурсій впливає вже із змісту програм шкільних курсів географії та історії й зумовлюються необхідністю викладання цього предмета повною мірою на локальному, тобто місцевому краєзнавчому матеріалі. У свою чергу, насичення програм ілюстративним місцевим матеріалом можливе лише в результаті проведення екскурсій. Таким чином, екскурсії є одним з основних засобів вивчення рідного краю. Під час екскурсій важливо зосередити увагу на об'єктах, які мають становити основу спостереження або дослідження. При цьому учні не повинні залишатися сторонніми особами (спостерігачами), а повинні брати активну участь у самому процесі екскурсій. Отже екскурсія не повинна перетворюватися на прогулянку. Інакше вона не має ніякого сенсу і втрачає цінність.

Екскурсія як нетривалий колективний похід чи поїздка за межі звичайного оточення дає змогу безпосередньо ознайомитися з природою та діяльністю населення. Це одна з найбільш доступних форм пізнання навколишнього світу. Екскурсії бувають навчальні, краєзнавчі, загальноосвітні. Кожна з цих груп має точно визначений предмет дослідження – природа, сфери господарської або культурної діяльності населення. Вони не тільки сприяють вивченню підлітками рідного краю, а й розвивають інтерес до навколишнього середовища.

У процесі екскурсійної роботи стимулюються такі важливі якості особистості, як почуття дружби, взаємовиручки, взаємодопомоги, колективізму. Для розвитку навчальних умінь, комунікативних навичок велике значення має обговорення результатів екскурсій. Участь в екскурсійній роботі сприяє появі й розвитку пізнавальних інтересів, потребі в постійному підвищенні інтелектуального рівня, в безперервному навчанні, що дуже важливо з погляду розв'язання завдань, що стоять перед сучасними навчальними закладами.

Велику роль відіграють екскурсії в екологічному вихованні дітей, виробленні в них бережливого ставлення до природи, використанні природних ресурсів. Екскурсії у музеї, історичні місця, культурні заклади, сприяють формуванню рис, властивих патріоту рідної землі.

У процесі екскурсійної роботи стимулюються такі важливі якості особистості, як почуття дружби і взаємовиручки, колективізм, взаємодопомога. Екскурсія сприяє розвитку естетичного світосприймання учнів, справляє позитивний вплив на формування вольової сфери особистості. У ході екскурсій школярі виробляють нові вміння фіксувати факти спостережень у вигляді рисунків, фотографій, записів тощо.

Участь в екскурсійній роботі сприяє появі і розвитку пізнавальних інтересів, потреби у постійному підвищенні свого інтелектуального рівня, що дуже важливо з огляду на завдання, які стоять нині перед загальноосвітньою школою [3, с. 35-37].

Висновок. Таким чином, туристсько-краєзнавча робота є одним з ефективних засобів патріотичного виховання учнівської молоді. Вона дає можливість виявити інтереси дітей, пробуджувати їх спостережливість, сприяти розвитку дослідницьких здібностей, знайомить з історією, культурою, звичаями, традиціями українського народу, її природними багатствами, створює умови для вільного розвитку особистості, побудови європейської країни.

Список літератури

1. Боришевський М.Й., Яблонська Т.М., Янтоненко В.В. Розвиток громадянської спрямованості особистості : *монографія*. К., 2007. 186 с.
2. Бех І., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Світ виховання*, 2007. № 1. С. 23-34.
3. Маланюк Т.З. Туризм і краєзнавство в школі : *навчально-методичний посібник*. Івано-Франківськ : Плай ЦІТ, 2009. 104 с.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Терещенко Д.Д., Пристинська Т.М.
ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

В статті розкрито особливості впливу духовних цінностей фізичною культурою на формування гармонійно розвиненої особистості.

Ключові слова: фізична культура, духовні цінності, особистість.

Фізична культура – вид культури суспільства і людини. Це діяльність та її результати з формування фізичної готовності до життя; з одного боку, специфічний процес, з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей. По відношенню до культури людина її освоює (споживає), є носієм культури і створює нові культурні цінності. Освоєння, "споживання" фізичної культури проявляється в результатах цієї діяльності – у оволодінні знаннями щодо розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, "власником" яких вона і є.

Матеріальними цінностями фізичної культури є результати її впливу на біологічну сторону людини – фізичні якості, рухові можливості. До матеріальних цінностей фізичної культури відносяться спортивні споруди, спортивні бази навчальних закладів, спортивно-медичні установи, навчальні заклади, що готують кадри фізичної культури і спорту, науково-дослідні інститути.

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

У зв'язку з цим, фізична культура – це соціальне явище, яке не обмежується вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції в області політики, моралі, етики, естетики. Фізична культура стимулює розвиток духовної і матеріальної діяльності, оскільки створює суспільні потреби і спонукає до пошуків, відкриттів в галузі науки, нових методик, технічних засобів тощо, спонукає до створення приладів, конструювання та вдосконалення інвентарю та обладнання. Тим самим вона сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей.

Фізична культура збагачує культуру суспільства унікальною інформацією про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень (у спорті, космосі), про особливості адаптації до них, про біологічні резерви організму. Ця інформація використовується в суміжних науках – фізіології, біохімії та інших. Фізична культура

сприяє виникненню і розвитку нових напрямків в теорії і практиці будівництва (безопорні перекриття стадіонів), технологій (необхідність виготовлення снарядів, інвентарю, обладнання із штучних матеріалів, які відповідають вимогам світового спорту), створення штучних покриттів (лижних трас, трамплінів, льодових ковзанок).

У соціальному житті, освіті, вихованні, сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку, фізична культура проявляє виховні, освітні, оздоровчі, економічні та загальнокультурні функції, сприяє виникненню такого соціального напрямку, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Фізична культура покликана виконувати низку специфічних функцій:

- освітню – отримання знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, здатність їх творчого використання для особистого та професійного розвитку;

- прикладну – підвищення специфічної фізичної підготовленості та працездатності для трудової діяльності, військової служби засобами професійно-прикладної фізичної культури;

- спортивну – досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту;

- рекреативну – організація змістовного дозвілля;

- оздоровчо-реабілітаційну – попередження стомлення і відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму [2, с. 44-45.]

В сучасних системах фізичного виховання все більше місце займає спорт. Це пояснюється особливою дієвістю спорту як засобу та методу фізичного виховання, його популярністю, широким розвитком міжнародних спортивних зв'язків, неухильно зростаючої загальнокультурної і престижною значимістю спорту.

Незважаючи на те, що спорт без змагальної діяльності не існує, його функції не вичерпуються досягненнями чисто змагальних цілей. Спорт являє собою ефективний засіб для вдосконалення людини, перетворення його духовної і фізичної природи у відповідності із запитамі суспільства, є дієвим фактором виховання і самовиховання. Соціальна цінність спорту полягає і в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особистості. У процесі занять спортом досягається підвищений рівень функціональних можливостей організму, фонд корисних умінь і навичок можуть значною мірою визначити прискорене засвоєння спортсменом професійно-трудова, військової та іншої соціально потрібної діяльності.

Список літератури

1. Коваленко В.А. Физическая культура: учебное пособие. М.: Изд-во:АСВ, 2000. 251 с.

2. Виленский В.Я., Русанов П.И. Направленное использование физических нагрузок как главный фактор управления профессиональной трудоспособности. *Теория и практика физической культуры*. № 6. 2010. С. 44-46.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших физкультурных учебных заведений. М. : Лань, 2004. С. 51-55.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 315 с.

МОРАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ В ХАРАКТЕРИСТИЦІ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Щерба М.А., Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглядаються основні елементи духовних цінностей у фізичної культури і спорту, звертається увага на формування стилю здорового способу життя, поведінки та генерування здоров'я; духовні проблеми спорту, його соціокультурні підстави. Основний акцент робиться на виявленні моральних детермінант досліджуваного феномена. Спортивна діяльність орієнтована спочатку гуманістично, і тому головне завдання сучасної системи фізичного виховання і освіти полягає в збереженні та розвитку цього гуманістичного початку. Формування здорового способу життя повинно відбуватися згідно основним принципам педагогічної науки та бути невід'ємним компонентом особистої фізичної культури студентської молоді. В особистісному аспекті фізична культура має стати складником загальної культури особистості.

Ключові слова: духовні цінності, фізична культура особистості, здоров'я, спорт, духовність, моральність, гуманізм, особистість, фізична культура.

The article discusses the basic components of spiritual values in the structure of physical culture and sports person, the style of healthy lifestyle, behave our and formation of health. In clause philosophical problems of sports, it social and cultural bases are considered. The basic accent is done revealing spiritually-moral a determinant of an investigated phenomenon. Sports activity initially human oriented and the main task of modern system of physical training and formation consists in preservation and development of the given humanistic beginning. Healthy way of the life is the inalienable component of the personal physical culture of modern student. Forming of healthy method of life must be carried out in obedience to principles of pedagogical science and be the inalienable component of the personal physical culture of student young people. In personal aspect the physical training should become a part of common crop of student's youth.

Key words: spiritual values, physical culture of personality, health, sports, spirituality, morality, humanism, personality, physical training.

Вступ. Спорт, як соціокультурний феномен, являє собою не тільки фізичну активність, а й додає до неї сукупність духовних якостей та інтелектуальних здібностей людини, завдяки яким на практиці втілюються ідеали гуманізму. Духовно-моральна складова життя людини дуже різноманітна і формується залежно від безлічі факторів, основоположним з яких є здоров'я. Здоров'я – це багатовимірний феномен, що відображає модуси людської реальності: тілесне існування і духовне буття. Здоров'я – це одночасно стан та динамічний процес, що включає дозрівання і зростання фізіологічних структур, роботу організму, розвиток і функціонування психіки, становлення, самовизначення і позиціонування особистості. Здоров'я доцільно розглядати як баланс чотирьох складових: фізичного, психічного, соціального і морального компонентів.

Багатий внутрішній світ сприяє інтелектуальному і емоційному розвитку людини. Духовно розвинена особистість здатна з набагато більшою ефективністю управляти своєю життєдіяльністю, гармонійно формувати розумові та фізичні якості. Формування особистості відбувається не тільки в результаті біологічного дозрівання, а і в процесі накопичення духовного багажу, за допомогою соціалізації, прилучення до культури, фізичної культури, мистецтва, засвоєння досвіду попередніх поколінь, навчання. Саме в цьому процесі відбувається становлення людини, її сутності. Саме в цей період закладається усвідомлене ставлення до фізичної культури, вибір здорового способу життя.

На думку Верхорубової О.В. завданнями розвитку здоров'я та здорового способу життя є: формування духовної сфери особистості; зміцнення здоров'я, засвоєння правил і норм здорового способу життя; формування знань в галузі фізичної культури; вдосконалення координаційних здібностей і розширення рухового досвіду; вдосконалення функціональних властивостей і можливостей, які визначають успіх рухової діяльності; фізичний розвиток.

Актуальність даної проблеми полягає вже в тому, що сьогодні спорт отримує все більш широкий розвиток, залучає в свою сферу і приковує увагу мільйонів людей. В роботі звертається увага на завжди актуальну проблему здоров'я, становлення, розвиток людини як особистості. Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я є фізична культура і спорт.

Саме гармонійна модель здоров'я, заснована на розумінні здоров'я як стану гармонії між світом і людиною, людини з самим собою і гармонії всіх сфер життєдіяльності людини (фізичної, психологічної, соціальної, духовної). Ця модель набуває все більшого поширення в сучасній медичній культурі, причому не тільки в масовій, а й професійній. Всілякі духовні практики і психотехніки пропонують способи досягнення такого гармонійного стану здоров'я, яке проявляється в позитивному мисленні, впевненості в собі, спрямованості на успішність досягнення цілей. І в цьому цілі цієї моделі здоров'я та духовного напрямку фізичної культури єдині [2].

Метою даної роботи є формування ціннісного відношення суспільства та людини, як індивіда, до духовних категорій фізичної культури, спорту як одного з аспектів повноцінного життя особистості та суспільства; пошуку шляхів оптимізації формування здорового способу життя як одного з елементів духовної культури.

Результати дослідження та обговорення. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури зв'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвий засіб інтелектуального, морально-духовного, естетичного, виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то вплив на розвиток духовності вимагає пояснень і доказів.

Аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Цінність – це поняття, яке отримало поширення в соціології при вивченні особистості і соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури особистості, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури особистості, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей [3].

Відомо, що спорт і фізична культура, за своїм внутрішнім змістом, виступають засобом задоволення різноманітних потреб людини. Надаючи широкий вплив на різноманітні сфери життєдіяльності суспільства, спорт зміцнює міжнаціональні відносини, впливає на ділове життя, формує моду, змінює спосіб життя людей. Володіючи величезним гуманістичним потенціалом, спорт може виявляти потужний вплив, як на фізичний вигляд людини, так і його духовний світ, морально-етичні норми і людські цінності. У багатьох літературних джерелах вказується на те, що історично в спорті виступала на перший план ідея його «корисності», за допомогою чого вироблялася стійкість і витривалість організму людини. Спорт сприяв підготовці до подолання труднощів, до боротьби зі стихіями, до реалізації фізичних і духовних можливостей. Фізична культура – це невід'ємний компонент загальної культури особистості. Вона є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічного завдання становлення гармонійної особистості – її фізичного і духовно-моральної досконалості [1].

Спорт вищих досягнень також має високі виховні цінності. Ставлячи людину в екстремальні ситуації, що вимагають максимального прояву фізичних і духовних сил, дозволяє формувати такі якості, як воля, терпіння, наполегливість, сприяє прояву творчих здібностей, виховує моральність і культуру. Спорт вищих досягнень в сучасному світі повинен виступати як одна з важливих специфічних форм самоактуалізації і самоствердження особистості.

В даний час фізичну культуру визначають як перетворювальну діяльність по формуванню відповідних потреб і розвитку спеціальних здібностей. Основними завданнями фізичної культури слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей та створення умов для оволодіння ними на основі задоволення потреб. Тому, однією з основних проблем, є формування ціннісного ставлення суспільства і особистості до фізичної культури і спортивного стилю життя. В ієрархії особистісних утворень фізична культура є інтегративним і найбільш складним елементом. Формування культури людини, яка дозволяє їй розвиватися у суспільстві, досягати гармонії знань і дії, розуму та почуттів, фізичного та духовно-морального [5].

Духовна сфера визнавалася в якості основної в багатоплановому стані здоров'я людини на протязі багатьох століть. Провідні світові релігії, ряд філософських вчень визнають в якості ведучої сфери життєдіяльності людини духовну, а фізичний стан

організму розглядають як прояв переваг або дефектів духовної сфери. Бездуховність проявляється в замиканні людини на діяльності з підтримки свого фізичного тіла в найкращому працездатному стані. Здоровий спосіб життя набуває оціночне і нормативне поняття.

Здоровий спосіб життя залежить від ціннісних орієнтацій, світогляду, соціального і морального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних, психологічних, соціально-психологічних, функціональних процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому в житті необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатних забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Для людини з високим рівнем розвитку особистості характерно не тільки прагнення пізнати себе, а й бажання і вміння змінювати себе, мікросередовище, в якому вона знаходиться. Шляхом активної самозміни і формується особистістю її спосіб життя. Самосвідомість, вбираючи досвід досягнень в різних видах діяльності, перевіряючи фізичні і психічні якості через зовнішні види діяльності, спілкування, формує повне уявлення про себе. Духовна культура формує не тільки світогляд, психологію, а й весь лад життя, саму фізіологію життя людини і суспільства.

Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні. Останнє, в свою чергу, завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й душевного комфорту, відчуття задоволення.

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді люди при спробі розпочати активне життя, виникають тому, що часто знаходяться вагомі, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Подолання тенденції до пошуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у житті молоді, на наш погляд, залежить від наступних факторів:

- бажання змінити спосіб життя на кращий;
- віри у можливість таких змін;
- розуміння того, яку користь принесуть такі зміни;
- знання про те, що треба змінити і як це зробити.

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. Тому включення фізичної культури до концепції загального виховання особистості повинно бути обов'язковим так само як стиль здорового способу життя.

Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя. На відміну існуючих підходів, в основу системи фізичного виховання необхідно покласти не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодій людині, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя та активне довголіття [1].

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, який в значній мірі визначається його способом та стилем, дає можливість стверджувати, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодій людини та стати обов'язковим атрибутом на засадах здорового способу життя.

Висновки. Духовність передбачає моральність, віру, гуманізм, проте вона неможлива без знання, усвідомленості, здоров'я і фізичної гармонії. В результаті духовно-морального розвитку людина стає самодостатньою, здатною жити своїм внутрішнім життям, направляючи енергію на творення, розвиток як себе, так і навколишнього середовища. Зв'язок між здоров'ям, фізичною культурою і духовно-моральною сферою носить взаємодоповнюючий характер.

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан та здоров'я. Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті людини та стати важливим атрибутом розвитку на засадах здорового способу життя. Таким чином, саме духовна, моральна складова феномена здоров'я стає тим чинником, що зумовлює використання особистістю життєзберігаючих форм поведінки і діяльності. Здорове, сповнене енергією життя сучасної молоді повинно бути заповнене можливостями до самореалізації, самовдосконалення та розвитку особистості. Здоровою може вважатися людина, котра має гармонійний фізичний та інтелектуальний розвиток, добре адаптована до навколишнього середовища. Лише при гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей людина стає морально зрілою і повноцінною особистістю.

Активне довге життя, здоров'я – це найважливіші потреби людини, що визначають її здатність до праці та забезпечують гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, захищає нас від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Список літератури

1. 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. –Чернігів, 2007. – С. 180-183.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
4. Земцов Й.Ф., Ландарь В.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб та цінностей студентської молоді : матер. наук.-практ. конф. – К.: Нац. університет “Кієво-Могилянська академія”, 2007. – С. 150-152.
5. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб., 1997. – 256 с.

Розділ 3

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

СВІТОВА ПРАКТИКА ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Антипова О.В., Антипов В.А.

Санкт-Петербурзький науково-дослідний інститут фізичної культури

У статті розглядаються проблеми стану здоров'я дітей і підлітків шкільного віку, порівнюється фізична активність учнів в різних країнах, пропонуються шляхи залучення школярів до систематичних занять фізичною активністю і спортом.

Ключові слова: фізична активність, культура здоров'я, базова фізична культура, фізична рекреація, фізична реабілітація, масовий спорт, підготовка спортивного резерву.

The article examines the health problems of children and teenagers of school age, compares the physical activity of students in different countries, suggests ways to involve schoolchildren in systematic physical activity and sports.

Key words: physical activity, culture of health, basic physical culture, physical recreation, physical rehabilitation, mass sports, sports reserve preparation.

Вступ. У країнах сучасного світу в силу об'єктивних соціально-економічних і політичних чинників складається несприятлива демографічна ситуація, коли психофізичне здоров'я молодого покоління має чітко виражену динаміку до погіршення, а суспільство поставлено перед системними викликами.

Перший виклик – зміна психоемоційної сфери особистості, втрата здоров'я, рання інвалідизація і смертність у молодому, найбільш працездатному і репродуктивному віці; другий виклик – агресивні прояви, кримінальна поведінка підлітків і молоді; криміналізація суспільства в цілому.

Так, наприклад, за останнє десятиліття погіршення здоров'я дітей і підлітків шкільного віку спостерігається в Казахстані, де хронічними захворюваннями страждає більше 50% осіб даного вікового контингенту, а серед випускників шкіл лише 5% за медичними показаннями визнаються практично здоровими. За час навчання у школярів збільшуються: хвороби органів зору – в 5 разів, органів травлення та опорно-рухового апарату – в 3 рази, порушення серцево-судинної системи і психічні розлади – в 2 рази. У підлітків випадки анемії збільшилися в 2,3 рази, (що в 2 рази вище, ніж у дорослих). Зросли також показники захворюваності на цукровий діабет, бронхіальну астму, хворобами сечовивідних шляхів, вродженими вадами серця. Одночасно відбувається зростання соціально обумовлених захворювань: алкоголізму та наркоманії, які за 4 роки зросли в 2,5 рази [2].

Аналогічні показники стану здоров'я і у російських школярів: якщо відносно здоровими є приблизно 22,5% першокласників, то до кінця навчання даний показник становить 2,5%. У 13-18 річних молодих людей в житті відсутні ідеали і ціннісні

орієнтири, сформованість цінності здоров'я і потреба в здоровому способі життя. Пік прилучення до влкоголю доводиться на 13-14 років. Причому, цей показник у дівчаток трохи вища, ніж у хлопчиків, і становить 34,4% і 31,3% відповідно. Перша проба тютюнових виробів починається у дітей з 7 років, до вищих навчальних закладів надходять 75% курців серед чоловіків і 64% дівчат. Разом з тим, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку значно зросла (на 34% у віці 7-14 років; на 65% - у віці 15-17 років), і в результаті хронічні захворювання до 15-17 років мають майже 70% учнів [1].

Протистояти даним викликам може формування культури здоров'я особистості і суспільства – усвідомленої конструктивної поведінки, що сприяє зміцненню та збереженню здоров'я, основу якого складає здоровий спосіб життя, в тому числі – фізична активність.

Під фізичною активністю розуміється діяльність людини, спрямована на досягнення фізичної досконалості і що характеризується кількісно-якісними показниками, в певній мірі відображають соціально-мотивоване ставлення індивідуума до фізичної культури, і розглядається як основна сфера формування фізичної культури особистості [2].

Мета дослідження – пошук шляхів ефективного залучення дітей і підлітків шкільного віку в фізичну активність.

Методи і організація дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування (анкетування), моделювання, вивчення і узагальнення практичного світового і соціального досвіду, методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У всіх розвинених країнах світу фізичної активності дітей шкільного віку надається велике значення: заняття фізичними вправами входять до навчальних програм загальноосвітніх шкіл, а різного роду спортивна робота – в додаткові заняття після уроків (табл. 1). Так, обов'язкові щоденні заняття фізичними вправами для молодших школярів існують у Великобританії, Німеччині, Греції та США. По 3 години визначених занять мають школярі різних вікових груп Бельгії, Німеччини, Фінляндії, Швеції, Японії. У деяких країнах обов'язкові заняття фізичними вправами проводяться в позаурочний час: в Італії, середніх школах Великої Британії. У Бельгії, крім визначених занять, 2 год. фізичної активності в позаурочний час є обов'язковими. Організаторами позакласної роботи з фізичної активності є в основному шкільні спортивні клуби, які організовують заняття масовими видами спорту і спортивні змагання всередині школи та міжшкільні. Існують також інші громадські об'єднання: федерації, асоціації, національні ради шкільного спорту, які регламентують спортивно-масову роботу [4].

Професійний спорт багато школярів в зарубіжних країнах починають із занять в шкільних спортивних клубах і секціях за місцем проживання. Зокрема, в Швеції 90% всіх дітей є членами спортивних клубів, дві третини з них відвідують в цих клубах заняття з видів спорту. При цьому спортивний відбір в професійні клуби починається не раніше ніж з 16 років. У Німеччині в шкільному спорті задіяно 11 млн. Дітей і підлітків або 88% від загальної чисельності школярів [3].

Обсяг занять фізичними вправами у школярів в розвинених країнах світу

Країни	Обсяг занять фізичними вправами (урочна форма занять за шкільною програмою і додаткові заняття), годин в тиждень	Організатори занять школярів спортом в позаурочний час
Австрія	від 2 до 4 годин	Школи зі спортивним ухилом
Бельгія	3 години (від 6 до 14 років); 2 години (від 15 до 18 років); плюс 2 години обов'язкових позаурочних занять	Федерація шкільного спорту Бельгії
Великобританія	щоденні заняття для дітей 5-11 років; середня школа - заняття в позаурочний час.	Національна рада шкільного спорту
Німеччина	1 клас - щоденні заняття; в інших класах - 3 рази по 45 хв.; 2 години додаткових занять в шкільних спортивних секціях і секціях спортивних товариств	Спортивні секції добровільних товариств; спортивні школи продовженого дня
Греція	2 години щодня з 4 класу (8 років)	Спеціальний департамент Міністерства освіти
Італія	6 годин у позаурочний час	Асоціація - шкільна спортивна група
США	Рекомендований 1 годину щоденних занять	Шкільні спортивні клуби
Фінляндія	1-2 класи - 1,5 години; 3-4 класи - 3 години; 5-6 класи - 2,5 години; 7-9 класи - 2 години	
Франція	Початкова школа - 6 годин	Спортивна асоціація школи
Швеція	1 класи - 1 година; 2 класи - 2 години; 3-4 класи - 3 години	
Японія	1-6 класи (6-12 років) і 7-9 класи - 3 години; 10 класи - 4 години юнаки, 2 год дівчата; 11 класи - 3 години	Спортивні клуби

Вивчення практичного досвіду шкіл Швейцарії дозволяє говорити ще про один напрямок фізичної активності школярів – прикладному. Так, обов'язкові заняття фізичними вправами в швейцарській школі мають основне завдання забезпечення мінімально необхідного обсягу фізичної активності та освоєння різних рухових умінь. А після уроків існують заняття за скаутською програмою, де школярі освоюють прикладні рухові вміння і формують рухові навички вже в тренувальному режимі.

Наприклад, в Гріндельвальді в спортивному центрі є каток, на який привозять школярів з сусіднього населеного пункту, де є спортзал і басейн, але немає ковзанки. На уроці немає ніяких побудов. Діти катаються на ковзанці зовсім вільно, без жодних команд. Головне – фізична активність. Вчителі тільки забезпечують безпеку; на одного вчителя припадає 8 учнів. Строго дотримується техніка безпеки: всі учні в шоломах, в хокейних наколінниках і налокітниках. Заняття скаутів проводяться у формі тренувань, з подоланням смуги перешкод, бігу по пересіченій місцевості на час, здачею нормативів фізичної підготовки і т.п.

У 3-4 класах російських шкіл за станом здоров'я мають обмеження для занять за базовою програмою «Фізична культура» 7,2% учнів, в 10-11 класах – в 2,1 рази більше, а число учнів, що не допущені до практичних видів фізкультурної діяльності, збільшується в 2,5 рази. З числа допущених до уроків фізичної культури, згідно суб'єктивній оцінці, додатково займаються фізичною активністю 81,4% школярів, в т.ч. 30,1% - в шкільних спортивних клубах і секціях; 27,7% - у позашкільних спортивних установах (ДЮСШ та СДЮШОР), спортивних і оздоровчих секціях; 39,0% - самостійно. В результаті досліджень виявлено чимала частка школярів, які не набули на уроках в галузі фізичної культури знань, рухових умінь і навичок відповідно до вимог Федерального державного освітнього стандарту, що пояснюється традиційним підходом до проведення уроків фізичної культури, на яких навчаються проходять переважно фізичну підготовку. Вивчення теорії фізичної культури в загальноосвітніх школах представлено слабо [5]. Разом з тим, фізична культура в школі – це освітня дисципліна, як і всі інші, предмети, і основна її мета - освітня. Якщо повернутися до витоків становлення системи тілесного виховання, то у її основоположника П.Ф. Лесгафта обґрунтовано використовувалося поняття «фізична освіта», яке включало навчання, виховання і розвиток. У 90-ті роки В.К. Бальсевич ввів термін «фізкультурна освіта школярів», який також відображає триєдине завдання навчального предмета. Перетворення уроку в фізичну підготовку не сприяє отриманню школярами необхідних знань в галузі фізичної культури, не формує ціннісні орієнтації до неї, що в підсумку не забезпечує завдання залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Зміна навчально-освітніх компетенцій старших школярів в процесі теоретичних занять доведено нами експериментально. Формування фізичної культури особистості у школярів 10-х класів здійснювалося на основі освітньої програми превенції шкідливих звичок і освоєння основних освітніх компетенцій фізичної активності та здорового способу життя. При цьому під навчально-освітніми компетенціями малися на увазі: сукупність знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту, які забезпечують зміцнення і збереження здоров'я людини, ведення ним здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок; знання в області впливу наркотичних засобів на організм людини, наслідків наркоманії та шкідливих звичок для індивідуума і суспільства (рис. 1).

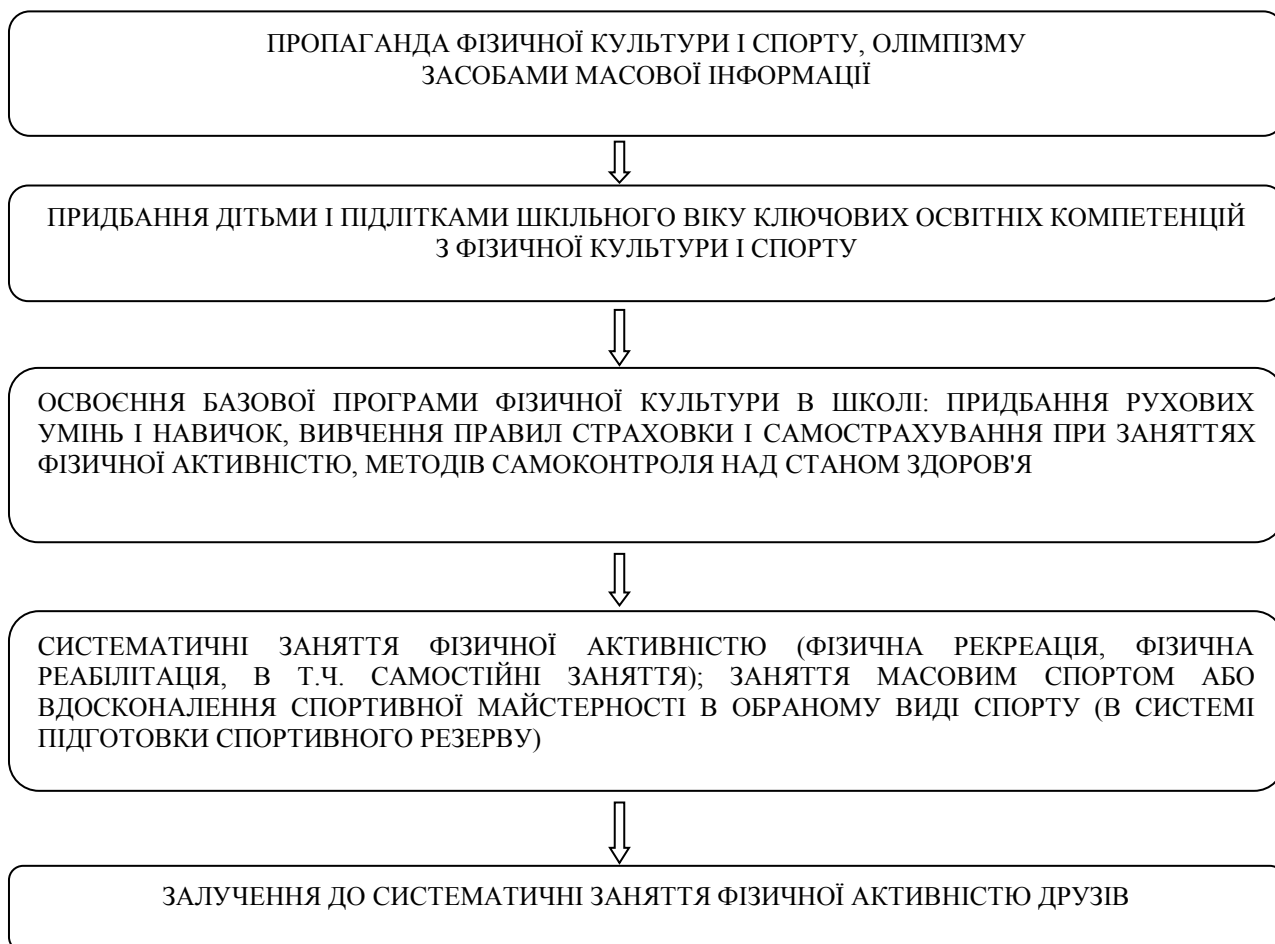


Рис. 1. Алгоритм залучення дітей і підлітків шкільного віку до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Навчально-освітні компетенції містили такі компоненти:

1. Сучасні поняття про здоров'я людини.
2. Умови і способи збереження здоров'я:
 - форми і засоби фізичної активності для зміцнення і збереження здоров'я;
 - кошти загартовування організму і їх індивідуальний підбір для людини;
 - збалансоване харчування.
3. Знання про шкідливі для людини і суспільства звички: тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних засобів, ігроманія.
4. Основи соціальної значущості фізичної культури і спорту в становленні особистості.

Експериментальна група (ЕГ) в кількості 15 юнаків і 12 дівчат 10 класу займалася по варіативної освітньої програми, обсяг якої склав 68 годин, в тому числі 22 - теоретичних; 10 – в основній сітці годин за рахунок 3-го уроку фізичної культури і 12 - в рамках позакласної роботи. Фонова (контрольна) група (КГ) в складі 14 юнаків і 8 дівчат отримувала знання на уроках ОБЖ (навчальна дисципліна «Основи безпеки життєдіяльності»), за базовою навчальною програмою в обсязі 17 теоретичних годин занять. Зміна навчально-освітніх компетенцій оцінювалося в балах, за 5-бальною шкалою. Школярам 10 класу до початку і після закінчення проведення педагогічного експерименту пропонувалося в усній формі відповіді на

питання за освітньою програмою. Оцінки кожної з груп підсумовувалися, потім визначався середній бал групи (для юнаків і дівчат окремо). Далі виявлялася різниця в ЕГ і КГ «до» і «після» педагогічного експерименту, і проводилося порівняння показників між двома групами (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка змін навчально-освітніх компетенцій в експериментальній і контрольній групах юнаків до і після проведення педагогічного експерименту (в балах, юнаки 10 клас)

Навчально-освітні компетенції	Зміна навчально-освітніх компетенцій						Різниця показників ЕГ - КГ, %
	експериментальна група (середній бал) n = 15			контрольна група (середній бал) n = 14			
	до	після	% з позитивною динамікою	до	після	% з позитивною динамікою	
- здоров'я людини - умови і способи збереження здоров'я; - шкідливі звички; - соціальна значущість фізичної культури	3,4	4,4	80,0	3,3	3,6	28,6	51,4

Достовірність відмінностей розподілу процентних часток виявлялася за допомогою критерію Фішера. В результаті педагогічного експерименту було виявлено, що в обох групах у юнаків відбулися позитивні зміни навчально-освітніх компетенцій, проте в ЕГ вони виявлені у 80% юнаків ЕГ, тоді як в КГ зміни торкнулися тільки 28,6% юнаків. Отримане емпіричне значення ϕ^* знаходиться в зоні значущості. У 33,3% дівчат відбулися недостовірні зміни навчально-освітніх компетенцій в ЕГ, в той час як в КГ вони склали 12,5%.

Наступний етап педагогічного експерименту – залучення школярів до систематичної фізичної активності з урахуванням інтересів і на основі отриманих освітніх компетенцій і сформованих ціннісних орієнтацій до фізичної культури і спорту.

Висновки. У більшості розвинених країн світу заняття фізичними вправами для школярів є обов'язковими, навіть якщо вони проводяться як додаткові.

Залученню дітей і підлітків до занять фізичною активністю обов'язково повинна передувати пропаганда фізичної культури і спорту засобами масової інформації, придбання ключових освітніх компетенцій з предметної області. Особливо це стосується знань правил безпеки при заняттях фізичною активністю, страховки і самостраховки, самоконтролю над фізичним станом до, під час і після занять.

Список літератури

1. Антипов, В.А. Первинна профілактика поширення наркотизму та наркоманії в молодіжному середовищі: монографія / В.А. Антипов, С.П. Євсєєв, Д.В. Черкашин / під наук. ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Є.В. - СПб.: СПбНІФК, 2014. - 262 с.

2. Бекмухамбетова, Л.С. Соціально-педагогічні аспекти здорового способу життя школярів м. Костанаю / Л.С. Бекмухамбетова, Р.Ж. Ібраєва, М.М. Досмухамедова // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвіненої особистості: збірник статей за матеріалами IV міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинській. - Слов'янськ: ДВНЗ "Донбаська державний педагогічний університет", 2017. - Т. 1. - С. 15-22.

3. Ваторопін, А.С. Масовий і «великий» спорт: моделі взаємодії і розвитку / А.С. Ваторопін, Л.С. Аристов // Журнал наукових публікацій «Дискусія». - 2015. - Вип. 10 (62). - С. 95-102.

4. Зайнутдинов, Ленар. Організаційні форми фізичного виховання і розвитку шкільного спорту в зарубіжних країнах [Електронний ресурс]. - URL: <http://sportfiction.ru/articles/shkolnyy-sport-za-rubezhom> . - Дата звернення 15.03.2018.

5. Осокіна, Е.С. Результати Всеросійського соціологічного дослідження залученості учнів в заняття з предмету (дисципліни) «Фізична культура»: Інформаційно-аналітичні матеріали / Е.С. Осокіна, Т.Н. Ле-ван, А.Б. Зудин [и др.]. - СПб. : НДЦ АРТ, 2016. - 342 с.

ПРОБЛЕМЫ И ОСЛАБЛЕННОСТИ ЗАНЯТОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Глебава Л.А.

Мазырскі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт ім. І.П. Шамякіна

У сучасных умовах вышэйшай школы асаблівай увагі патрабуе арганізацыя і метадыка выкарыстання аздараўленчых тэхналогій у правядзенні заняткаў па фізічнай культуры са студэнтамі, якія маюць тыя ці іншыя адхіленні ў стане здароўя. Па дадзеным медыцынскага абследавання такія студэнты аднесены да спецыяльнай медыцынскай групы і павінны займацца фізічнай культурай па спецыяльных навучальных праграмах.

Ключавыя словы: фізічная культура, студэнты, здароўе, спецыяльная медыцынская група.

В современных условиях высшей школы особого внимания требует организация и методика использования оздоровительных технологий в проведении занятий по физической культуре со студентами, которые имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По данным медицинского обследования такие студенты отнесены к специальной медицинской группе и должны заниматься физической культурой по специальной учебной программе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, специальная медицинская группа.

Уводзіны. Здароўе і здаровы лад жыцця – якасная перадумова будучай самарэалізацыі маладых людзей, іх актыўнага даўгалецця, здольнасці да стварэння сям'і, да прафесійнай працы, грамадскай і творчай актыўнасці. Аднак студэнты не разглядаюць сваё здароўе як капітал, які трэба захоўваць і памнажаць, каб у даляглядзе ён прынес свае дэвідэнды. Таму заняткі са студэнтамі з аслабленым здароўем у спецыяльных медыцынскіх групах накіраваны на частковае вырашэнне

гэтай праблемы, а таксама на фарміраванне здольнасці прымяняць фізічныя практыкаванні, зыходзячы са стану свайго захворвання, у далейшым жыцці.

У сучасных умовах вышэйшай школы асаблівай увагі патрабуе арганізацыя і метадыка выкарыстання аздарэўленчых тэхналогій у правядзенні заняткаў па фізічным выхаванні са студэнтамі, якія маюць тыя ці іншыя адхіленні ў стане здароўя. Па дадзеным медыцынскага абследавання такія студэнты аднесены да спецыяльнай медыцынскай групы Навучанне ў вышэйшай школе павялічвае нагрузку на арганізм. Студэнты менш рухаюцца, больш сядзяць, з прычыны чаго ўзнікае дэфіцыт мышачнай дзейнасці і павялічваюцца статычныя напружанні. А неабходнасць перапрацоўкі засваення разнастайнай інфармацыі выклікае напружанне зрокавага апарата.

Важнай умовай паспяховай рэалізацыі фізічнага выхавання служыць навукова абгрунтаванае дэферэнцыяванне, што прадугледжвае падзел на тыпалагічныя групы з улікам мэты і задач вучэбнага працэсу. Індывідуалізацыя і дыферэнцыяцыя адукацыйнага працэсу разглядаюцца як сродкі рэалізацыі індывідуальна абумоўленага аздарэўленчага працэсу.

Павышаныя навучальныя нагрузкі павялічваюць ступень верагоднасці ўзнікнення ў студэнтаў адхіленняў у стане здароўя: парушэння паставы, зроку, павышэння артэрыяльнага ціску, назапашвання залішняй масы цела, што, у сваю чаргу, фарміруе схільнасць да розных захворванняў сардэчна сасудзістай, дэхальнай сістэм, парушэння абмену рэчаў і інш.

Зыходзячы з тыповай вучэбнай праграмы па фізічнай культуры для студэнтаў няпрофільных спецыяльнасцяў спецыяльнае навучальнае аддзяленне фарміруецца з ліку студэнтаў, аднесеных па стане здароўя да спецыяльнай медыцынскай групы, якія маюць паталагічныя адхіленні ў стане здароўя, альбо якія праходзяць рэабілітацыю пасля перанесеных захворванняў. Камплектаванне вучэбных груп спецыяльнага аддзялення ажыццяўляецца з улікам полу, характару захворванняў студэнтаў, узроўню іх фізічнага і функцыянальнага стану. Пры камплектаванні вучэбных груп і пры правядзенні заняткаў рэкамендуецца ўлічваць паказанні і супрацьпаказанні да фізічных практыкаванняў. У асобных выпадках магчыма камплектаванне вучэбных груп па ўзроўні функцыянальнай падрыхтаванасці студэнтаў [1].

Неабходнасць стварэння спецыяльных медыцынскіх груп абумоўлена тым, што ў апошнія гады ў студэнтаў усё часцей назіраюцца самыя розныя адхіленні і парушэнні ў стане здароўя, пры якіх яны не могуць займацца ў асноўнай групе пры максімальнай фізічнай нагрузцы, а таксама спраўляцца са штодзённымі нагрузкамі.

Навучальны працэс у спецыяльным навучальным аддзяленні накіраваны на:

выбіральнасць сродкаў (падбор і дазіраванне практыкаванняў) з улікам паказанняў і супрацьпаказанняў пры захворваннях студэнтаў;

фарміраванне ў студэнтаў валявых кампанентаў, цікавасці, актыўнасці і аб'ектыўнай патрэбы ў рэгулярных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

прыняцце і засваенне студэнтамі ведаў па методыцы выкарыстання сродкаў фізічнай культуры і спорту ў прафілактыцы захворванняў, па кантролі фізічнага і функцыянальнага стану арганізма;

умацаванне здароўя, карэкцыю целаскладу і паставы, павышэнне функцыянальных магчымасцяў, устойлівасці арганізма да неспрыяльных уздзеянняў навакольнага асяродзя.

Мэта даследавання. Вызначыць асаблівасці і праблемы арганізацыі заняткаў фізічнай культурай студэнтаў з адхіленнямі ў стане здароўя.

Метады і арганізацыя даследавання. Сістэматычная праца спецыяльных медыцынскіх груп ажыццяўляецца на працягу трох гадоў. У першыя месяцы заняткі праводзіць было складана. Гэта было абумоўлена тым, што ў студэнтаў, якія звывкліся доўгі час лічыць сябе «вызваленымі» ад заняткаў фізічнай культуры, і іх бацькоў, сфармавалася ўстойлівае негатыўнае станаўленне да любых фізічных нагузак. Галоўнай перашкодай з'явіўся складзены стэрэатып работы на уроках фізічнай культуры.

Прычыну такога стаўлення да заняткаў фізічнай культурай у студэнтаў спецыяльных медыцынскіх груп мы выяўлялі праз анкетаванне студэнтаў першых курсаў. Аказалася, што 69% апытаных, наогул, не наведвалі ўрокі фізічнай культуры і здароўя ў школе. 12% наведвалі ўрокі фізічнай культуры і здароўя не рэгулярна, ад выпадку да выпадку. І толькі 19% студэнтаў рэгулярна займаліся на уроках у спецыяльных медыцынскіх групах па фізічнай культуры і здароўю ў школе.

Як нам удалося высветліць, прааналізаваўшы расклад урокаў па фізічнай культуры і здароўю для спецыяльных медыцынскіх груп у школах горада Мазыра, прычынай таму служыць арганізацыйны момант. Урокі па фізічнай культуры і здароўю з дзецьмі спецыяльных медыцынскіх груп выносяцца за сетку асноўнага раскладу ўрокаў. Гэта і служыць асноўнай прычынай нізкага наведвання, так як у большасці вучняў пасля асноўных урокаў ёсць яшчэ заняткі факультатыўныя, гурткі і дадатковая адукацыя ў музычных ці мастацкіх школах. Так атрымліваецца, што выбіраючы паміж рухальнай актыўнасцю і дадатковымі ведамі вучні выбіралі веды, тым самым наносячы яшчэ большую шкоду свайму здароўю. Нярэдка такому выбару спрыяюць і бацькі, якія маюць дэфіцыт фізкультурных ведаў і недаацэньваюць ролю фізічных практыкаванняў у правільным фізічным развіцці сваіх дзяцей.

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. У выніку праведзенага даследавання і з мэтай пераадолення гэтага бар'еру бала прыменена сістэма спецыяльных мер:

размовы са студэнтамі і іх бацькамі;

выкананне домашняга задання (як практычнага, так і тэарэтычнага);

распрацоўка сумесна са студэнтамі сістэмы назірання за рэжымам харчавання і рэжымам заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

сумесная распрацоўка індывідуальных комплексаў практыкаванняў з улікам захворванняў.

Для гэтых студэнтаў стала неабходнай старанная праца па фарміраванні станоўчай матывацыі на развіццё рухальнай актыўнасці, навучанню навыкам самастойнай распрацоўкі комплексаў практыкаванняў для падтрымання іх здароўя ў адпаведнасці да канкрэтнага захворвання.

У якасці прыярытэтных могуць выступаць канкрэтныя матывы:

умацаванне здароўя, паляпшэнне фізічнага развіцця, загартоўванне арганізма;
пашырэнне дыяпазону функцыянальных магчымасцяў асноўных фізіялагічных сістэм арганізма, адказных за энергаабеспячэнне;

павышэнне імунітэту;

засваенне асноўных рухальных навыкаў і якасцяў;

выхаванне маральна-валявых якасцяў і цікавасці да рэгулярных самастойных заняткаў фізічнай культурай;

растлумачванне значэння здаровага ладу жыцця, прынцыпаў гігіены, правільнага рэжыму працы і адпачынку, рацыянальнага харчавання, знаходжання на паветры;

навучанне элементарным навыкам самакантролю.

Фізічная нагрузка спецыяльных медыцынскіх груп абмяжоўвае практыкаванні на хуткасць, сілу, вынослівасць. У залежнасці ад захворвання уключаюцца наступныя віды практыкаванняў: хадзьба, бег у спалучэнні з хадзьбой, так як хадзьба і бег маюць вялікае значэнне ў нармалізацыі абменных працэсаў, функцыянальнага стану кардыярэспіраторнай сістэмы. У асноўным у восеньскі і ў вясновы перыяд, калі заняткі праходзяць на вуліцы – дыхальныя практыкаванні і практыкаванні на рэлаксацыю, а пры парушэннях паставы (скаліёзах), што найбольш часта сустракаецца ў студэнтаў, уключаюцца практыкаванні на ўмацаванне мышц жывата і тулава, выпрацоўку правільнай паставы. Выключаюцца практыкаванні з гантэлямі і іншымі цяжарамі ў становішчы стоячы.

Рухомыя і спартыўныя гульні, а таксама трэнінгі і інтэлектуальныя гульні, якія праводзяцца ў канцы заняткаў, таму што складана ўсю пару выконваць фізічную нагрузку, з'яўляюцца добрым сродкам фізічнага развіцця, нармалізацыі эмацыйнага стану, удасканалення каардынацыі рухаў. Уключаючы гульні ў заняткі фізкультуры, можна значна панізіць разумовую нагрузку за кошт эмацыйнага фактару, а калі іх праводзіць на свежым паветры, то эфектыўнасць узрастае яшчэ і за кошт загартоўвання арганізма.

Навучальны матэрыял мае аздараўленча-прафілактычную накіраванасць. Пры яго рэалізацыі неабходны індывідуальна-дыферэнцыраваны падыход у залежнасці ад узроўню функцыянальнай і фізічнай падрыхтаванасці, які прадугледжвае выяўленне структурных і функцыянальных парушэнняў у арганізме, што выкліканыя часовымі ці пастаяннымі паталагічнымі фактарамі. Падабраныя практыкаванні ў залежнасці ад захворвання з'яўляюцца біялагічным стымулятарам, узмацняючым ахоўныя рэакцыі арганізма, аказваюць трафічнае і кампенсаторнае дзеянне на арганізм студэнта.

Вывады. Фарміраванне станоўчай матывацыі да здаровага ладу жыцця з'яўляецца фундаментам для студэнтаў спецыяльных медыцынскіх груп да

выкарыстання фізічных практыкаванняў на занятках і іх станоўчага ўплыву на арганізм студэнтаў.

Метадычнае правядзенне заняткаў са студэнтамі спецыяльных медыцынскіх груп дазваляе пазбегнуць педагагічных памылак, берагчы псіхіку студэнтаў, выкарыстоўваць дыферэнцыраваныя нагрузкі і лёгка кантраляваць стан студэнтаў і іх адаптацыю да нагузак. Практычны навучальны матэрыял для дадзенай катэгорыі студэнтаў павінен распрацоўвацца з улікам паказанняў і супрацьпаказанняў.

Рэгулярныя дазаваныя фізічныя нагрузкі спрыяюць нармалізацыі маторных працэсаў, асабліва пры захворваннях кардыярэспіраторнай, эндакрыннай і іншых сістэм, дапамагаюць аднавіць зніжаныя функцыі арганізма, станоўча ўплываюць на эмацыянальны фон студэнтаў.

Спісак літаратуры

1. Коледа, В.А. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В.А. Коледа и др. – утв Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017г. Регистрационный № ТД – СГ.025/тип.

ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕКУРРЕНТНЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Голуб О.Ф.

БГПУ имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

В статье представлен теоретический обзор научной литературы по вопросу особенностей мотивационно-потребностной сферы детей старшего дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями. Выделены побуждающие потребности и ведущие мотивы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности у детей данной категории.

Ключевые слова: мотивы, потребности, старшие дошкольники, рекуррентные респираторные заболевания, физкультурно-оздоровительная деятельность.

The article presents a theoretical review of scientific literature on the specific features of the motivationally-demanding sphere of children of senior preschool age with recurrent respiratory diseases. Encouraging needs and leading motives for the exercise of recreational activities in children of this category.

Key words: motives, needs, senior preschoolers, recurrent respiratory diseases, physical activity and improving activity

Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем подрастающего поколения. Именно поэтому, забота о здоровье детей в Республике Беларусь в настоящее время является одной из важнейших государственных задач. Пристальное внимание к здоровью детей в современных реалиях вполне объяснимо, поскольку, несмотря на предпринимаемые меры по укреплению и сохранению их здоровья,

распространенность функциональных нарушений и хронических заболеваний в детском возрасте не имеет позитивных тенденций.

В общей структуре детской заболеваемости многолетнее лидирующее место принадлежит болезням органов дыхания, которые составляют 75,2%. Так же установлено, что среди всех болезней дыхательной системы ведущее место занимают острые респираторные инфекции (ОРИ), преимущественно вирусной этиологии, на долю которых приходится более 90% всех болезней респираторной системы у детей.

В мировой медицинской практике детей, подверженных повторным (recurrence - рекуррентным) эпизодам ОРИ, принято называть «пациенты с рекуррентными респираторными заболеваниями» (РРЗ). В данной статье мы придерживаемся термина *дети с рекуррентными респираторными заболеваниями (РРЗ)*.

Отсутствие положительной динамики в постановке вопроса об улучшении здоровья детей дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями побуждает к поиску эффективных средств оздоровления детей данной категории.

По мнению Л.П. Матвеева эффективным способом оздоровления детей является раннее формирование физической культуры личности, предполагающее раннее формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности [4]. А.А. Касаткин определяет физкультурно-оздоровительную деятельность как сознательную, целенаправленную активность человека, результатом которой является оптимальный уровень функционального состояния, развитие двигательных навыков и отсутствие болезней [3]. Приведенное определение автора нами поддерживается и, в этой связи, мы считаем, что целесообразно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность способствует совершенствованию всех функций и физиологических систем организма ребенка дошкольного возраста, часто болеющего рекуррентными респираторными инфекциями.

Одной из главных проблем в осуществлении физического воспитания в дошкольном возрасте является формирование мотивов к занятиям физической культурой, спортом и двигательной активности в целом. Анализ исследований в сфере физического воспитания разных лет позволяет сделать вывод о том, что потребностно-мотивационная сфера современных дошкольников претерпела значительные изменения. Мотивы и потребности к занятиям физической культурой характеризуются неустойчивостью, зависящей от внешних обстоятельств, применяемых форм и методов; часто носят временный характер и нуждаются в подкреплении. Ослабление мотивации двигательной деятельности ведет к общему снижению уровня физической активности, что негативно сказывается на здоровье ребенка.

Л.И. Божович выделяет два вида мотивов, необходимых для осуществления любой деятельности, в том числе и двигательной. Первый – «мотивы идущие от самой деятельности и оказывают непосредственное воздействие на субъект, помогая ему преодолевать встречающиеся трудности, препятствующие целенаправленному и систематическому ее осуществлению. Функция другого вида мотивов совсем другая:

будучи порождены всем социальным контекстом, в котором протекает жизнь субъекта, они могут побуждать его деятельность посредством сознательно поставленных целей, принятых решений иногда даже независимо от непосредственного отношения человека к самой деятельности» [1].

Следовательно, основу мотивации двигательной активности детей дошкольного возраста составляют как собственно мотивы двигательной активности, возникающие в процессе двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности, так и мотивы, сформированные в процессе приобретения ребенком социального опыта и обусловленные социальной ситуацией развития.

На протяжении дошкольного детства происходят изменения в мотивах двигательной активности, что связано не только с изменением их содержания, появлением новых мотивов, но и с тем, что между разными видами мотивов возникает соподчинение и иерархия: одни мотивы приобретают для ребенка более важное значение, чем другие. Как подчеркивала Л.И. Божович, «не все мотивы имеют одинаковую побудительную силу. Одни из них являются основными, ведущими, другие – второстепенными, побочными, не имеющими самостоятельного значения [1].

Далее рассмотрим мотивы двигательной активности, возникающие непосредственно из двигательной деятельности в старшем дошкольном возрасте.

Ведущее место в структуре мотивов двигательной активности занимает игровой мотив. В сфере движений существует та же закономерность, которая характеризует психическое развитие ребенка в целом. Формирование психических процессов и действий происходит внутри «ведущего типа деятельности» в дошкольном возрасте – в игре. Игра характеризуется не только эмоциональной насыщенностью, но и является источником произвольности осознания ребенком своих собственных действий. Мотивы игры, создающие у ребенка столь сильные побуждения к выполнению тех или иных действий, создают специфические условия для их развития, накладывая, тем самым, своеобразный отпечаток на весь моторный облик ребенка-дошкольника. Игра стимулирует не все виды и стороны двигательной активности. Одни из них выдвигаются на первый план, в то время как другие приобретают второстепенное значение.

Также в старшем дошкольном возрасте на основе стремления к самоутверждению возникает соревновательный мотив, в котором удовлетворяется потребность в достижениях. Возникновение данного мотива обусловлено овладением детьми игр спортивных и подвижных с правилами, включающих соревновательные моменты.

Кроме вышеперечисленных мотивов в структуре мотивации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста следует отметить мотивы получения удовольствия от процесса занятий физической культурой, общения, получения одобрительной оценки.

Результаты исследования, проведенного И.М. Воротилкиной [2] по изучению мотивов двигательной активности дошкольников выявили, что преобладающим в старших группах дошкольников явился мотив здоровья, силы, красоты.

По данным А.Ц. Пуни мотивация физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые он разделяет на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей, потребность в спортивной деятельности.

В дошкольном возрасте основу мотивов двигательной активности составляют различные проявления возникающих потребностей, которые можно объединить в следующие группы: биологические потребности: (потребность в движении (кинезофилии), в физическом самосовершенствовании, потребность в «мышечной радости»); социальные потребности (потребность в общении со сверстниками и взрослым, потребность в игровой деятельности, потребность в достижениях, принадлежности к группе); психологические потребности (потребность в уважении, принятии, самовыражении и самоутверждении, потребность в эмоциональной насыщенности и разрядке, потребность в реализации «Я» концепции).

По мере взросления ребенка-дошкольника возникают и другие потребности, обусловленные двигательной деятельностью, которые В.В. Койносов разделил на материальные (потребность в укреплении здоровья, потребность в благотворном влиянии природно-оздоровительных факторов, потребность в формировании двигательных умений и навыков) и духовные (потребность в познании явлений и процессов физической культуры, творческого отношения к занятиям физической культурой, потребность в самопознании в аспекте физкультурной деятельности, потребность в формировании знаний по физической культуре).

В исследованиях И.А. Аршавского, М.Р. Могденевича, А.Г. Сухарева показано, что ребенку в первые годы жизни от природы свойственна естественная базовая потребность в двигательной активности, так называемая кинезофилия, которая обеспечивает естественную организацию его двигательной активности, от степени удовлетворения которой, зависят уровень здоровья, физическое и общее развитие. По мере развития ребенка без специального подкрепления кинезофилия становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность. К старшему дошкольному возрасту потребность в двигательной активности социально обуславливается ситуацией. Следовательно, потребность в ДА, являясь вначале естественной, биологически присущей человеку, переходит в социогенную, нуждающуюся в формировании.

Необходимость целенаправленной работы по формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности отмечается многими учеными. В диссертационном исследовании Н.А. Симон научно доказано, что мотивация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста оказывает положительное воздействие на основные показатели их физического и психического развития, и, что особенно важно на состояние их здоровья.

Вследствие длительного и систематического ограничения двигательной активности, вызванного необходимостью соблюдать домашний режим в период болезни и выздоровления, у ослабленных детей дошкольного возраста возможно досрочное угасание потребности в ней. Если для здоровых детей старшего дошкольного возраста по данным исследования Т.А. Кравчук характерен высокий интерес к большинству видов двигательной активности, то исследование Л.А. Соловьева в отношении часто болеющих детей дошкольного возраста свидетельствует о низкой мотивации часто болеющих детей к двигательной активности, что подтверждает необходимость формирования мотивации как необходимого условия активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с РРЗ в процессе физического воспитания.

Таким образом, актуальным является поиск новых форм и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста, ослабленными рекуррентными респираторными инфекциями способствующих стимуляции и развитию их двигательной активности, которые, воздействуя на мотивационно-потребностную сферу, создают стойкий интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности и, как следствие, положительно влияют на физическое развитие и состояние здоровья.

Список литературы

1. Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежиной; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. – М.: "Педагогика", 1972.
2. Воротилкина И.М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Воротилкина; Хабаровск. ин-т физ. культуры. – Хабаровск, 1998. - 23 с.
3. Касаткин, А. А. Структура мотивации оздоровительной деятельности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А.А. Касаткин; Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышенко. – Саратов, 1992. – 21 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

РОЛЬ ТА ОСНОВНІ ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Кияшко М.В., Приходько В.О.

Чернігівський національний технологічний університет

В статті розглядається роль фізичного виховання як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах, його основні організаційні форми та вплив на здоров'я студентів.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, організаційні форми, фізичні навантаження.

Однією з найважливіших цінностей кожної людини та нації загалом є здоров'я. Але в час інформаційної ери ми все частіше забуваємо або ж не знаходимо часу на

заняття спортом. За статистичними даними ситуація в Україні щодо здоров'я нації з кожним роком погіршується, особливо це стосується молоді.

Навчальний процес для студентів наразі є дуже складним та насиченим, тому значення викладання такої дисципліни як «Фізичне виховання» неможна недооцінювати. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (далі – ВНЗ) покликано зацікавлювати молодь вести здоровий спосіб життя, зміцнювати здоров'я студентів, загартовувати організм тощо. Воно повинно бути невід'ємною частиною формування загальної й професійної культури особистості майбутнього фахівця.

Дослідженням різних проблем фізичного виховання студентів ВНЗ займаються багато зарубіжних та вітчизняних вчених, серед останніх можемо виділити праці Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, Ю. Петришина, Н. Москаленко, А. Шевченко, Л. Матвєєв, Л. Волков, Л. Андрущенко, О. Куца та ін.

Мета статті. Охарактеризувати роль фізичного виховання у вищих навчальних закладах, його основні завдання, проаналізувати основні організаційні форми фізичного виховання у ВНЗ та визначити найбільш актуальні та ефективні з них.

Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь [1].

Роль фізичного виховання у ВНЗ велика та багатогранна. Щоб гарно опанувати матеріал, треба багато часу витратити на навчання. Зокрема Д. Безухов зазначає, що робочий день сумлінного студента характеризується малорухомістю, «сидячим» способом життя і це все протягом 10-12 годин на добу. Це негативно впливає на здоров'я молоді, звідси і численні порушення постави, проблеми з серцем та нервовою системою. За таких умов фізичні вправи є основною формою протидії всім негативним факторам на шляху до збереження здоров'я. Витрати часу на фізичні навантаження компенсуються в підвищення загальної працездатності студента та кращої розумової діяльності [2, с. 41].

Але у процесі вирішення специфічних завдань, зокрема формуванні фізичної культури особистості, фізичне виховання студентів відіграє суттєву роль і у моральному, вольовому та естетичному розвитку, допомагає загальній підготовці майбутніх кваліфікованих фахівців.

Спробуємо визначити на основі праць дослідників та власних міркувань основні завдання, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби щодо підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності й фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури;

- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [3, с. 246].

Державна політика країни в галузі фізичного виховання в основному визначається у таких офіційних документах: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 р., навчальні плани і програми, які розробляються й затверджуються Міністерством освіти і науки України, Державна програма фізичного виховання.

Зокрема у програмі фізичного виховання студентів виокремлюють три її основні частини: теоретичну, практичну, контрольну.

Так, теоретичною частиною передбачено оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості зокрема, вміння їх активного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної й соціокультурної діяльності.

Практична частина програми спрямована на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей студентів щодо формування необхідних якостей та властивостей особистості, на оволодіння методами й засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на набуття в ній особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту.

Контрольний блок програми фізичного виховання студентів спрямований на диференційований й об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності студентів [4].

На нашу думку, саме використання і вдале поєднання різних блоків і видів навчання, а саме зазначених вище, допоможе краще оволодіти дисципліною та сприятиме виконанню якомога більшої кількості завдань фізичного виховання.

Існують різні засоби фізичної культури і спорту, використання яких дозволяє спрямовувати життєдіяльність студентів у різні напрямки. Основними з них є гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний та лікувальний. Спробуємо коротко охарактеризувати кожен з них.

Гігієнічний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я: ранкова гігієнічна гімнастика,

загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін.

Оздоровчо-рекреаційний напрям спрямований на використання засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям допомагає розвинути всебічну фізичну підготовленість і її підтримку протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям полягає на використанні засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Лікувальний напрям зорієнтований на використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм [1].

У Рекомендаціях Міністерства освіти і науки України керівникам ВНЗ щодо організації фізичного виховання у ВНЗ зазначається, що з метою більш ефективного викладання фізичного виховання пропонуються такі форми його організації:

1. Секційна. Вона передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. Професійно орієнтована. Ця форма полягає у розробленні низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії. Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки тощо.

3. Традиційна – збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять.

4. Індивідуальна, тобто закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання, який буде рекомендувати певні види фізичної активності, розробляти індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [5].

На нашу думку, фізичне виховання у ВНЗ повинно мати традиційну форму і бути загальнообов'язковим задля підтримки здоров'я молоді, підвищення їх фізичного, розумового тону тощо. Але кафедрам фізичного виховання варто приділити увагу й позааудиторній діяльності і організовувати для студентів й інші форми організації фізичного виховання. Студент буде сам вибирати чим хоче

займатися додатково із того, що пропонується кафедрою, це сприятиме більшій зацікавленості у відвідуванні занять та підвищенні реалізації завдань, поставлених перед фізичним вихованням.

Загалом, при викладанні фізичного виховання необхідно надавати таким заняттям привабливості, емоційності, практикувати нові цікаві й корисні вправи, в деякій мірі – легкі з заохоченням на можливість їх самостійного повторення вдома, орієнтувати студентів на засвоєння вправ у формі ігор, поступово підвищувати інтенсивність занять для покращення фізичної підготовки молоді тощо.

Для забезпечення всіх цих цілей не можна зупинятися лише на традиційній формі організації фізичного виховання, необхідно розробляти нові програми, вдосконалювати старі, впроваджувати новації тощо. Новації, що використовуються у фізичній культурі студентів, можна класифікувати на такі групи: організаційно-педагогічні, які передбачають використання інтеграційних методів організаційного розвитку фізкультурної освіти студентів; технологічні, які передбачають впровадження у практику видів педагогічного контролю; соціально-педагогічні, що визначають динаміку розвитку мотиваційної сфери студентів; прогностичні, пов'язані з розробкою персоніфікованих моделей тілесного, інтелектуального і духовного розвитку. Саме такий інтегративний підхід у викладанні фізичного виховання у ВНЗ є найбільш ефективним та доцільним.

Отже, фізичне виховання у ВНЗ відіграє значиму роль на студентів – підростаючого покоління. Враховуючи напружений навчальний процес, фізичні навантаження стають засобом зміцнення здоров'я, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя. Окрім цього фізичне виховання покликане виконувати і багато інших завдань, що є важливими й для загального розвитку особистості, її моральної, духовної, естетичної та інших сфер. Основними формами організації фізичного виховання при ВНЗ є секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна. Важливим у викладанні фізичного виховання є поєднання традиційної форми з іншими, а саме - новаціями які були б цікавими та корисними для студентів.

Список літератури

1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч.пос [Електронний ресурс] / М. Фіцула. – К. : Академвидав. – Режим доступу: http://npu.edu.ua!/e-book/book/html/D/ispu_kiovist_Ficyla_Pedagogika_VSh/960.html

2. Безухов Д.М. Фізичне виховання студентів у вищій школі / Д.М. Безухов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи: мат. Всеукр. науково-практ. конф. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. – 2006. – С. 40-43.

3. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 321 с.

4. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]: Затверджено наказ Міністерства освіти і науки України 25.09.1998 року. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0501-98>

5. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]: Лист МОН України від 25.09.2015 №1/9-454. Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ВІДНОСЯТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Непран Д.Ю., Пристинська Т.М.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

Розглянута структура занять в спеціальних медичних групах (СМГ). Рекомендовані напрями практичної реалізації гігієнічних принципів оздоровлення і реабілітації. Наголошується, що на початкових етапах реабілітації принципово важливим елементом є завдання для самостійних занять.

Ключові слова: студент, група здоров'я, індивідуальний підхід, самостійні заняття.

Вступ. Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Сьогодні це число становить близько 25 % і більше від загального числа студентів. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає в навчальних закладах різного типу свого рішення протягом всіх років навчання. Загальне зниження психосоматичного здоров'я студентів повинне привести до комплексного системного шляху зміцнення здоров'я, заснованому на глибокій диференціації, виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозуванні навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню.

Мета дослідження. Аналіз особливостей фізичного виховання студентів, які займаються у спеціальних медичних групах.

Результати дослідження та їх обговорення. Студенти вищих навчальних закладів проходять медичний огляд не рідше одного разу протягом навчального року. У результаті зроблених висновків їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Для них створюють необхідні умови за допомогою диференційованого підходу при здійсненні освітнього процесу з урахуванням особливостей їх розвитку та стану здоров'я, у виконанні медико-психологічних рекомендацій. Студенти яких віднесли до спеціальної медичної групи, чисельність яких не повинна перевищувати 10-20 осіб на одного викладача [1, с. 48].

Студенти, які відносяться до СМГ, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються захворюваннями, функціональним станом, видами захворювання, а також станів, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низький функціональний стан організму. Як правило, вони не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються

хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду.

В програмі дисципліни „Фізичне виховання”, на наш погляд, не в повній мірі розкривається зміст та спрямованість занять для студентів спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим, необхідно дотримуватися загальних правил розвитку рухової сфери при відхиленнях в стані здоров'я:

- проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з розвитку певних рухових якостей тільки після досягнення (за допомогою системи попередніх занять) достатнього рівня розвитку функціонального стану провідних систем організму;

- диференційовано відноситися до засобів, які використовуються для розвитку рухової якості, з'ясовувати причину відставання, не форсувати подолання відставання в розвитку окремої рухової якості;

- доцільно дотримуватися наступної послідовності у розвитку рухових якостей: розвивати витривалість до виконання роботи помірної, а потім більш інтенсивної, згодом силу, швидкість, гнучкість і координаційні якості можна розвивати з перших занять.

Виходячи з поставленої мети, викладач фізичного виховання вирішує наступні завдання:

- зміцнення стану здоров'я, правильне виконання вправ, підвищення фізичної і розумової працездатності;

- підвищення імунного стану;

- навчання раціональному диханню, загартовуванню організму природними факторами;

- виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами;

- розуміння користі фізичного навантаження для даного захворювання.

Аналіз використовуваних засобів фізичного виховання ілюструє поступове збільшення інтенсивності занять, виникає як за рахунок розширення їх арсеналу, так і зростання інтенсивності навантаження [2; 3].

Принцип диференційованого підходу і відповідності навантаження функціональним можливостям передбачає певну структуру практичних занять:

- вступна частина – 20 хвилин (розминка, загальнозміцнюючі вправи);

- основна частина – 40 хвилин (спеціальні вправи, дихальна гімнастика, вправи на корекцію постави, елементи аеробіки та фітнесу, вправи на гнучкість);

- заключна частина – 20 хвилин (вправи на розслаблення і відновлення пульсу і дихання, ходьба).

Крім того викладачі проводять профілактичні бесіди та відповідають на запитання студентів щодо здорового способу життя, оздоровлення тощо. Наприклад, надають характеристику фізичним вправам для оздоровлення і зміцнення організму, підвищення фізичної активності; вправи, що розвивають гнучкість і рухливість суглобів; вправи, які зміцнюють різні м'язові групи; вправи з предметами (палиці, скакалки тощо); вправи з подовженим видихом; управління диханням; звукове дихання; дихання з опором, вправи на затримку дихання, оздоровча ходьба, дозована

ходьба на місцевості, теренкур, оздоровчий і дозований біг, ігри з м'ячем, рухливі ігри, значення фізичної культури в адаптації до зовнішнього середовища, дотримання здорового способу життя.

Наведені дані ще раз підтверджують, що організація занять зі студентами СМГ, не тільки дозволяє використовувати весь арсенал фізичних вправ, які стосуються оздоровчої та ЛФК, а й дає можливість практично реалізувати основні гігієнічні принципи оздоровлення і реабілітації [4].

Оскільки студенти СМГ не повинні здавати контрольних нормативів, оцінка рівня підготовленості здійснюється у формі заліків, що включають теоретичну і практичну частини.

Е. Єдешко вважає, що існує об'єктивна необхідність поділу студентів СМГ вищих навчальних закладів на чотири підгрупи (це зумовлено їх кількістю – понад 50,0 % від загальної кількості студентів): студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [4, с. 52].

За твердженням С. Шинкарьова серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану й постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги, заслуговують наступні форми і засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; рухливі та елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби: теренкур і лікувальний біг, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем; плавання посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючі процедури [17, с. 31].

О. Зеленюк доводить, що заняття один чи два рази на тиждень фізичною культурою студентам I–II курсів вищих навчальних закладів не дозволяють забезпечити хоча б мінімальний рівень фізичної активності, який має складати 6–8 годин на тиждень [7].

На нашу думку, посилаючись на висловлювання науковців, існуючий стан фізичного виховання для студентів СМГ не дає можливості забезпечення індивідуального підходу і, як результат, не має комплексного впливу на наслідки захворювання. Вважаємо, що необхідна розробка нових, більш ефективних програм для укріплення фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Перспективи у даному напрямі полягають в розробці методики тренувального процесу з доступних видів спорту в залежності від захворювання та індивідуальних особливостей студентів.

Висновок. Таким чином, на нашу думку, фізичне виховання ослаблених студентів не повинно обмежуватися заняттями за програмою. Їх слід підкріплювати додержанням правильного режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими

заходами (ранкова гігієнічна гімнастика вдома, ранкова гімнастика до занять, фізкультурні хвилини і паузи під час проведення лекцій та самостійної підготовки).

Впровадження такого підходу сприятиме покращенню функціонального стану й попередження прогресування хвороби, підвищенню фізичної та розумової працездатності, адаптації до зовнішніх чинників; зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою; використанні різноманітних фітнес-програм для покращення активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації.

Список літератури

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: *навч.-методичний посіб.* Львів, Українські технології, 2005. 48 с.

2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: *підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту.* К: Олімпійська література, 2000. 423 с.

3. Теория и методика физического воспитания: *учебник для ин-тов ФК* / под ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. 422 с.

4. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ. *Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту.* Л., 2007. Т. 3. (Вип. 11.). С. 99-104.

5. Едешко Е.И., Садовская Т.Н. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний. Гродно : ГрГУ, 2002. 140 с.

6. Шинкарьов С.І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука.* 2012. № 5. С. 31-36.

7. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"*. Х., 2004. 21 с.

МЕТОДИКА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ВИКРИВЛЕННЯМИ ХРЕБТА

Осіпов В.М., Орловська В.В.

Бердянський державний педагогічний університет

Розглянуто методику реабілітаційного обстеження пацієнтів з викривленнями хребта. Обґрунтовано індивідуальну реабілітаційну картку пацієнта, яка буде максимально орієнтована на діагностику, дослідження, супровід і індивідуалізацію процесу реабілітації хворих.

Ключові слова: хребет, деформація, обстеження, діагностика, реабілітація.

The review of methods of rehabilitation inspection of people spine deformation presented in this article. The individual rehabilitation card of the patient, which will be focused on diagnostics, research, support and individualization of the process of rehabilitation of patients, is substantiated.

Key words: spine, deformation, workup, diagnostics, rehabilitation.

Вступ. Проблема викривлення хребта як у дітей так і дорослих на сьогодні залишається однією із актуальних проблем ортопедії та вертебрології. Статистичні дані говорять про те, що в Україні близько 90% людей різного віку мають відхилення у розвитку опорно-рухового апарату. Серед цієї групи захворювань, близько 50% займає сколіоз [4].

Сколіоз – це викривлення хребта у фронтальній площині тіла з торсією хребців навколо вертикальної осі, та є наслідком функціональних порушень роботи органів грудної клітини і всього організму в цілому [4, 5].

Проаналізувавши відповідну літературу з проблеми сколіозу, прийшли до висновку, що ця деформація часто призводить до таких ускладнень як асиметрична постава, кривошия, косий таз, різна довжина ніг, різна висота плечей, косе положення голови, головні болі, слабкі руки і ноги, підвищений м'язовий тонус, підвищена стомлюваність, загальна слабкість, перерахувати всі окремі прояви неможливо, вони дуже різноманітні. Прогресування сколіозу поступово призводить до більш серйозних ускладнень та розвитку інвалідності.

Дослідженню методів та засобів реабілітації при деформаціях хребта присвячено ряд робіт в області фізіології [3], біомеханіки [2], медицини [1], фізичної культури [4; 5], але не дивлячись на такий широкий спектр наукових досліджень, дана проблема не втрачає актуальності.

Мета і завдання дослідження. Мета – науково обґрунтувати індивідуальну картку обстеження пацієнтів з деформаціями хребта. Завдання дослідження – на основі аналітичного огляду літератури дібрати інформативні методи обстеження пацієнтів з викривленнями хребта; розробити індивідуальну картку обстеження хворого з викривленнями хребта, яка дозволить отримати інформативні дані про стан пацієнта та дозволить індивідуалізувати процес фізичної реабілітації.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети та поставлених завдань дослідження були використані методи аналізу, синтезу та узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Від стану хребта, його зв'язок і м'язового корсету залежить постава людини. Початкові прояви викривлення хребта можуть виникати в ранньому дитинстві при порушенні періодів формування його природних фізіологічних вигинів: у шийному і поперековому відділах вони спрямовані вперед (лордоз), а в грудному і крижовому – назад (кіфоз). У період інтенсивного росту дитини викривлення хребта прогресують, а досягають найвищого ступеня деформації по закінченню росту організму. Характер природних вигинів і деформацій хребта визначають назви викривлення постави [3; 4; 5]:

- ✓ сутулість – порушення постави, про яке свідчить опущена голова, зведені вперед плечові суглоби, плоскі груди, кругла спина, крилоподібні лопатки;
- ✓ кіфотична постава – посилення шийного і поперекового лордозу з підкресленою круглою спиною;
- ✓ гіперлордотична постава – різко виражена вигнутість хребта вперед в поперековому відділі;

- ✓ плоска постава – слабо виражені фізіологічні вигини хребта;
- ✓ сколіоз – бокове викривлення хребта про яке свідчить реберний горб, який утворює деформацію з опуклістю вправо або вліво.

Для обстеження хребта найчастіше використовують такі методи:

Соматоскопія – зовнішній огляд пацієнта спереду, збоку та ззаду.

При *огляді спереду у фронтальній площині* відмічається: асиметрія обличчя та черепа, наявність відхилень середньої лінії голови (нахил, згинання, розгинання, повороти вправо та вліво); форма грудної клітки та наявність деформації вродженого, рахітичного або сколіотичного походження; форма живота (втягнутий, рівномірно випуклий або виступає за рівень грудної клітки); розміщення таза (навскіс або скручений); форма ніг (прямі, х-подібні, о-подібні).

При *огляді збоку у сагітальній площині* відмічається: положення голови, плечового поясу; форма грудної клітки (плоска, бочкоподібна), живота і спини; кут нахилу таза, відхилення осі нижніх кінцівок; стан фізіологічних вигинів хребта (згладжений, збільшений чи зменшений лордоз або кіфоз).

При *огляді ззаду у фронтальній площині* відмічається: положення голови за нахилом у фронтальній площині або поворотом у горизонтальній площині за розміщенням мочок вух; рівень надпліччя; кутів лопаток (крилоподібність, симетричність, розташування їх відносно центральної осі хребта); симетричність і глибина трикутників талії.

Фотосоматоскопія – фотографування пацієнта в 3-х проекціях на тлі спеціальної сітки з нанесеними мітками, що чітко вказує на порушення постави. На отриманих фотографіях проводиться аналіз постави за методикою соматоскопії.

Антропометрія – полягає у вимірюванні тіла людини та його частин з метою встановлення особливостей фізичної будови. За показниками довжини і маси тіла оцінюється гармонійність розвитку та соматотип людини. Округлість грудної клітки визначається шляхом накладення сантиметрової стрічки під нижніми кутами лопаток, а спереду – на рівні 4-5 ребра. Необхідно виміряти не тільки вихідну округлість грудної клітини, а й зафіксувати її округлість на глибокому вдиху і видиху щоб визначити амплітуду дихального розмаху, норма якого складає 10% від округлості грудної клітини. Цей показник дає інформацію про обмеження, які пов'язані з деформацією хребта та грудної клітки.

Для вимірювання вираженості кіфозів і лордозів хребта використовується лінійка, а для вимірювання рівня стояння плечового і тазового поясів використовується сантиметрова стрічка. Таз, так як і хребет може деформуватися у фронтальній, сагітальній і горизонтальній площинах. При деформації у фронтальній площині вимірюється рівень стояння передніх верхніх остей гребенів клубових кісток справа і зліва – при асиметрії (вище-нижче) діагностується «косий таз». При деформації таза в горизонтальній площині відбувається його скручування, так як і торсія хребців при сколіозі. Оцінку цієї деформації проводять за ступенями опуклості вперед або відхилення назад передніх верхніх остей клубових кісток, так діагностується «скручений таз». При деформації таза в сагітальній площині

змінюється кут його нахилу – він або збільшується або зменшується. Довжину нижніх кінцівок вимірюють від передніх верхніх остей клубових кісток до нижнього краю внутрішньої кісточки в положенні лежачи на спині.

Спеціальні антропометричні вимірювання – визначається відстань від кутів лопаток до середньої лінії хребта, від яремної вирізки до передньо-верхньої ості клубової кістки, від сьомого шийного хребця (С7) до кутів лопаток. Оцінка отриманих показників проводиться за наступними критеріями: різниця у відстані від сьомого шийного хребця до кутів лопаток справа і зліва, норма – 0-0,3 см; нормальне відхилення – 0,4-0,7 см; виражене відхилення → 0,8 см; різниця у відстані від кутів лопаток по горизонталі до середньої лінії хребта: норма – 0-0,3 см, нормальне відхилення; 0,4-0,7 см, виражене відхилення → 0,8 см; різниця у відстані від яремної вирізки до передніх верхніх остей клубових кісток: норма – 0 см; нормальне відхилення – 0,5 см; виражене відхилення → 1 см.

Дані вимірювань анатомічних точок вносяться в спеціальні таблиці та графічне зображення хребта. Складається графічне зображення хребта в основних анатомічних проекціях у фронтальній та сагітальній площинах, наноситься на схему макет, який відображає нормальний стан хребта, результати візуального огляду, фіксуючи виявлені м'язові валики, реберні горби, спазмовані та атрофовані м'язи, вершини сколіозу, кіфозу, лордозу, вкорочення кінцівок і кривошию.

При проведенні реабілітаційного обстеження формується **«індивідуальна реабілітаційна карта пацієнта»** до якої вносяться усі виявлені біомеханічні та ортопедичні відхилення постави від норми, складається діагностичний висновок і вказується рекомендована кількість корекційних маніпуляцій та дозування фізичного навантаження. Індивідуальна реабілітаційна карта зберігається в оглядовому кабінеті до наступної консультації. При повторному огляді проводиться порівняльна характеристика даних карти з урахуванням показників останнього діагностичного обстеження.

Формування «індивідуальної реабілітаційної карти пацієнта» дає можливість відповідно до кожного конкретного випадку підібрати індивідуально для пацієнта комплекс реабілітаційних заходів до якого включають спеціальні ортопедичні вироби, особливості виконання масажних маніпуляцій, перелік спеціальних вправ з коригуючої гімнастики, фізіотерапевтичні процедури.

Висновки. Для того, щоб підібрати ефективні методи реабілітації для пацієнтів з викривленнями хребта, фізичний терапевт повинен враховувати індивідуальні клінічні, біомеханічні та ортопедичні порушення пацієнта, його індивідуальні та вікові особливості. Тому правильно підібрані методи реабілітаційного обстеження мають важливе значення для правильного планування та здійснення реабілітаційно-корекційних заходів.

На основі аналітичного огляду науково-методичної літератури нами була розроблена «індивідуальна реабілітаційна картка пацієнта» з викривленнями хребта де зазначаються виявлені порушення та індивідуально підібрані реабілітаційно-

корекційні заходи. Це дозволить адекватно оцінювати результативність процесу фізичної реабілітації в динаміці через певний проміжок часу.

Список літератури

1. Андріюк Л. М'язовий дисбаланс у дитячому віці / Л. Андріюк // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2016. – № 2. – С. 24-28.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Левин А. В. Этиология и классификация нарушений осанки / А.В. Левин, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2013 – № 4 – Том III (Естественные науки). – С. 178–181.
4. Осипов В. Обзор современных подходов применения лечебно-восстановительных мероприятий для коррекции сколиоза / В. Осипов, М. Балычев // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Зб. статей III Між. наук.-прак. конференції. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 606-615.
5. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии [учеб. пособие] / О. В. Пешкова, Е. Н. Мятыга, Е. В. Бисмак. – Харьков, 2012. – 124 с.

РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ПІДВИЩЕННЯМ РІВНЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК

Пилипенко А.І.

Маріупольський державний університет

В статті висвітлена і обґрунтована роль рухової підготовленості людини та її взаємозв'язок з підвищенням рівня формування професійних вмінь і навичок.

Ключові слова: здібності, учні, спорт, професійна-прикладна фізична підготовка, фізична культура.

The article highlights and substantiates the role of motor human readiness and its interrelation with the increase of the level of formation of professional skills and abilities.

Key words: abilities, students, sport, professional-applied physical training, physical culture.

Вступ. Проблема розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців в галузі вищої технічної освіти зберігає свою актуальність в період інтенсивних суспільно-економічних реформ в Україні. На думку відомих вчених в галузі професійної підготовки (В.І. Іллініч, О.С. Цукор, Н.П. Комаренко, Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков, В.Г. Григоренко, В.Н. Макаров, В.П. Краснов та інші) криза соціально-економічного розвитку держави, кризи в освіті та науці призвели до появи ряду суперечностей між суспільними, інформаційно-інноваційними перетвореннями та рівнем творчого використання наукових досягнень в професійно-освітньому процесі; вимогами суспільства до психолого-педагогічної та інженерно-технічної підготовленості майбутніх фахівців для галузей народного господарства; їх загальної

і професійної культури та низьким рівнем професійної компетентності; потребою забезпечення безперервного розвитку професійно-актуальних здібностей у учнів та студентів різних ланок професійної підготовки (школа → технічний коледж → технічний університет); необхідністю широкого науково-педагогічного підходу з метою активізації всіх компонентів професійної підготовки інженерно-технічних кадрів, в тому числі і форм професійно-прикладного фізичного виховання і підготовки (В.Г. Григоренко, Р.І. Хмелюк, І.А. Зязюн, В.О. Сластьонін, Р.Т. Раєвський, І.В. Мурахов, В.І. Філінков, В.П. Краснов, Н.В. Кузьміна, Ю.В. Полухін, О.М. Леонт'єв, Г.О. Ямалетдінова, О.Я. Чебикін та ін.). Немає сумніву, що динамізм глобальних змін у світі, перетворення які відбуваються в суспільстві в цілому, потребують істотних змін у системі освіти, принципах її організації, формах і методах навчально-виховного процесу, розробки інноваційних технологій професійної підготовки фахівців (К. Астахова, Я. Болюбаш, В. Бондар, М. Євтух, Б. Коротяєв, Г. Шевченко, А. Шкляр, Г. Максименко та інші).

Сучасна психолого-педагогічна наука створила достатньо дієву систему теоретико-практичних знань із питань організації та управління професійною підготовкою сучасних фахівців, які були б готові конкурувати на ринку праці. В роботах Г.П. Шевченка, В.Г. Григоренка, Б.І. Коротяєва, В.М. Пристинського аргументовано доведено, що одним з ефективних напрямків подолання певних суперечностей в системі професійної підготовки фахівців є інтенсивне впровадження їх в педагогічну практику навчального закладу. Ці навчальні заклади повинні бути зорієнтовані на певні вищі навчальні установи та галузі господарства. До таких навчальних закладів відносяться технічні коледжі, головними завданнями яких є:

- виховання морально і фізично здорового покоління молоді України;
- створення оптимальних умов для здобуття загальної професійно зорієнтованої освіти понад державний освітній мінімум;
- розвиток позитивної схильності, здібностей, обдарованості, творчого мислення, потреби професійно самовдосконалюватися в обраній сфері освіти;
- формування громадянської позиції, почуття власної гідності, готовності до опанування професією, відповідальності за свої дії, позитивної „Я”-концепції особистості кожного учня коледжу;
- надання учням можливостей для реалізації індивідуальних творчих потреб, забезпечення умов для оволодіння знаннями, практичними вміннями наукової, конструкторської, винахідницької, раціоналізаторської діяльності в професійній сфері;
- пошук, відбір та підтримка талановитої молоді України;
- використання сучасних досягнень професійно-прикладного фізичного виховання і підготовки з метою інтенсифікації навчально-виховного процесу в коледжі та професійної підготовки в умовах технічних університетів.

В розбудові системи професійно зорієнтованих навчальних закладів значний внесок зробили М. Антропова, Е. Булич, І. Мурахов, Т. Вісковатова, В. Ільїн, С.Косілов, Г. Шевченко, В. Григоренко, Б. Шеремет, В. Пристинський, А. Богуш та

інші. Вони аргументовано обґрунтували систему теоретико-практичних знань з питань педагогіки загальноосвітньої та вищої школи, які є методологічними засадами подолання суперечностей, що виникають в умовах функціонування традиційних загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а саме:

1) між орієнтацією на систему знань як основу підготовки та особистісним розвитком майбутнього фахівця;

2) між традиційним підходом до оцінки якості професійної підготовки технічних кадрів та сучасним ринком інженерних фахівців;

3) між потребами у впровадженні ефективних педагогічних технологій і недостатнім науково-методичним забезпеченням розробки і поширення сучасних методик оптимізації професійної підготовки фахівців;

4) між вимогами ринку праці та готовністю вищої школи до підготовки конкурентноспроможного фахівця.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити рівень формування професійних вмінь і навичок майбутніх фахівців в галузі професійної освіти.

Відповідно до мети і гіпотези дослідження були поставлені та вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів навчально-освітніх закладів в системі „технічний коледж → технічний університет”.

2. Розкрити сутність професійно-прикладного фізичного виховання учнів технічних коледжів з урахуванням моделі фахової майстерності.

3. Визначити особливості побудови прогресивної моделі професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних коледжів.

Методи та організація дослідження. Ретроспективний аналіз літературних джерел; методи системно-структурованого й діяльнісно-особистісного аналізу; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду; експертні оцінки; опитування; тривале педагогічне спостереження; бесіда; педагогічний експеримент; функціональні проби; педагогічні та психологічні тести; моторно-педагогічні тести; рухові тести.

Результати дослідження та їх обговорення. Не викликає сумніву розуміння того, що динамізм глобальних змін у світі, перетворення які відбуваються в суспільстві в цілому, потребують науково обґрунтованих змін в системі освіти, принципах її організації, формах і методах навчально-виховного процесу, розробки сучасних інноваційних технологій в системі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у навчальних закладах.

Для більшості сучасних професій, в тому числі і в інженерно-технічних галузях, характерно прискорений темп технологічних професій, значне збільшення обсягу і різноманітності інформації на фоні дефіциту часу для прийняття рішень, а також зростання соціальної значущості цих рішень і особистої відповідальності. Необхідність проявлення творчості у розв'язанні виробничих завдань сучасних технологічних процесів передбачає потребу у багатолітній цілеспрямованій

підготовці, високої кваліфікації та особливих умов підготовки. Для ефективної діяльності працівників обраної професії важливим є створення нових алгоритмів діяльності, значний обсяг довго-часової та оперативної пам'яті, напружена і зосереджена увага на об'єкті діяльності, що надає додаткової нервово-м'язової і психоемоційній втомі з метою підвищення працездатності людини за допомогою доцільної організації режиму навчання, праці і відпочинку слід надавати підвищеної уваги.

На наш погляд інноваційною технологією у визначенні психолого-педагогічних факторів, що обумовлюють ефективність структури ППФВ учнів навчально-виховних закладів доцільно вважати положення теорії мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів, яке передбачає:

- формування позитивної схильності, творчого мислення, потреби до професійного самовдосконалення в обраній сфері технічної освіти;

- структура практичних знань повинна мати виражену професійно-прикладну спрямованість на розвиток актуальних рухових здібностей, життєво важливих рухових навичок і вмінь майбутнього фахівця;

- результатом досягнення оптимального рівня професійно важливих рухових навичок і вмінь повинен бути інтегральний ефект, який складатиме основу функціонування системи відповідно адекватного відображення просторових, часових і просторово-часових параметрів дій з обраного фаху;

- система психолого-педагогічних факторів (формування та вдосконалення професійно актуальних моторно-педагогічних функцій; розвиток фізичних якостей, рухових навичок і вмінь; нервово-м'язової працездатності; психоемоційної стабільності) повинна бути спрямована локально з визначеним дозуванням впливу психолого-педагогічних факторів і умов;

- ефективність навчально-виховного процесу (з фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки) повинен визначатися позитивною динамікою загальноосвітніх та спеціальних технічних знань, удосконаленням предметно-практичних та технологічних навичок і вмінь, як головного фактору формування позитивної професійної мотивації майбутніх фахівців.

Так при напруженій розумовій діяльності діють в більшій мірі подразники другої сигнальної системи. Компенсаторні процеси при цьому можуть проявлятися настільки сильно, що у стомленого робітника найбільш напружені функції (які здавалось би повинні в більшій ступені знизити свою активність у зв'язку з втомою) виявляються більш вираженими, в той час, як більш напружені – знижені. Осмислення і розуміння наведених фактів свідчить про те, що існують складності в аналізі динаміки працездатності при організації доцільних фізіологічних режимів; у встановленні ознак зниження дієздатності та диференціювання їх в залежності від компенсаторних процесів, маючих функцію „фізіологічного застереження” виробничої втоми. Подолання таких складнощів, на думку авторів, можливо, якщо врахувати і спів ставити зрушення у різних функціях. Таким чином, алгоритм фізично

обґрунтованої раціоналізації режиму виробничої діяльності слід розуміти, як послідовно діючі психолого–педагогічні фактори:

- нормалізація умов зовнішнього і виробничого середовища, усунення небажаних переривів;
- вивчення виробничих показників динаміки працездатності за допомогою хронометражу дій протягом робочої зміни на 5-6 днів;
- отримання достовірних фізіологічних показників динаміки дієздатності;
- розробка науково обґрунтованого режиму праці і відпочинку, який передбачав би додаткові короткі паузи (7 - 10 хвилин) в період початку розвитку втоми;
- побудова графіку динаміки розвитку втоми, який надає інформацію про критичні моменти початку порушення робочого динамічного стереотипу і коли більш доцільно призначити періоди активного відпочинку.

Аналіз літературних джерел, в тому числі і засобів масової інформації, спостереження і бесіди з робітниками і керівниками підприємств різного профілю з напруженою технологією виробництва, дають нам підставу, на жаль, свідчити про зниження уваги, а в деяких випадках, нерозумінні та ігноруванні значення використання засобів фізичної культури і спорту у профілактиці виробничої втоми, а значить і підвищення дієздатності людини.

В результаті цілеспрямованого використання фізичних вправ в організмі людини відбувається зміна у діях функціональних систем. У людини, яка займається фізичними вправами зростає м'язова сила і витривалість; підвищується швидкість і точність робочих (рухових) дій; зменшуються показники прояву функціональних порогів при використанні роботи одноманітної потужності; зростає швидкість відновлювальних фізіологічних процесів; підвищується рівень пристосованості до умов діяльності.

Особливо високе значення у даному аспекті має прикладна фізична культура, основною метою якої є подальше вдосконалення професійної діяльності та адаптації працівників до специфічних умов технології сучасного виробництва. Засоби фізичної культури, з одного боку, здійснюють неспецифічний вплив, що сприяє підвищенню загальної стійкості організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища; а з другого – сприяє цілеспрямованому розвитку моторно-педагогічних функцій, що визначають актуальність формування професійних навичок і вмінь. Наряду з цим, слід знову наголосити на тому, що використання спеціальних (специфічних) фізичних вправ повинно застосовуватись на фоні реалізації загальної всебічної фізичної підготовки. Тільки всебічний фізичний розвиток буде ефективно сприяти людині у зростанні загальної дієздатності, в тому числі професійної.

Висновки. Вивчення, аналіз і узагальнення даних наукових, методичних джерел і матеріалів засобів масової інформації, передового педагогічного досвіду свідчать про існуючу актуальність даної проблеми в аспекті того, що подальші дослідження повинні сформулювати передумову щодо розробки і наукового обґрунтування заходів, які б прискорювали накопичення досвіду з розвитку трудових

навичок і вмінь, заходів запобігання передчасного порушення рефлексорної системи саморегуляції, яка є основою високоефективної трудової навички.

Список літератури

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968. – 214 с.
2. Буліч Е., Муравов.І. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 3-х Т.-Львів: НВФ „Українські технології”, 2003. – Т.1. – С. 6-9.
3. Вісковатова Т. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 3-х Т.-Львів: НВФ „Українські технології”, 2003. – Т. 1. - С. 15-17.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗ : Научно-методические и организационные основы. - М. : Высш. школа, 1978. – 144 с.
5. Пристинский В.Н. Дифференциально-интегральный подход в профилактике психического и физического утомления : учеб. пос. - Донецк, 1992. – 99 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

Трещева О.Л., Кладов Э.В., Нефедченко А.Н.
Омский государственный университет путей сообщения

В статье представлены результаты исследования воздействия различных видов оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность студенток. Выявлено, что наибольшее влияние на повышение уровня физической подготовленности студенток оказали занятия классической аэробикой в сочетании с упражнениями с гантелями, танцевальной аэробикой с использованием фитболов, занятия йогой.

Ключевые слова: виды оздоровительной гимнастики, физическая подготовленность, студентки.

The article presents the results of the study of the impact of various types of health gymnastics on the physical fitness of students. It is revealed that the greatest impact on improving physical fitness of students had classes of classic aerobics combined exercises with weights, dance aerobics, using exercise balls, yoga.

Key words: types of health-improving gymnastics, physical fitness, students.

Цель физического воспитания студентов в вузах – это помощь в воспитании гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Однако в наше время наблюдается нежелание большинства студенток заниматься гимнастикой, легкой атлетикой и лыжами, спортивными играми. Многие исследователи с успехом пытаются повысить интерес к занятиям с помощью средств популярных средств двигательной активности (1, 2, 3, 5). Одними из самых доступных и востребованных

среди этих средств являются оздоровительные виды гимнастики. К ним относятся аэробика и ее разновидности, калланетика, йога, стретчинг, упражнения системы Пилатеса и многие другие.

В результате анализа литературы, а также основываясь на личном опыте, для выявления эффективности воздействия различных видов оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность студенток в качестве альтернативы стандартным средствам были подобраны наиболее популярные виды гимнастики, широко применяемые в оздоровительной физической культуре. Из числа студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, было организовано шесть групп, занимающихся разными видами оздоровления. Первая группа - классической аэробикой и гантелями ($n = 18$); вторая – танцевальной аэробикой и фитболом ($n = 16$); третья – степ аэробикой ($n = 22$); четвертая – калланетикой ($n = 20$); пятая – упражнениями по системе Пилатес ($n = 17$); шестая – хатха-йогой ($n = 20$).

С началом занятий после зимних каникул все студентки прошли тестирование физической подготовленности. Занятия проводились по расписанию, два раза в неделю, в дневное время. Длительность занятия два академических часа. Результаты тестирования были обработаны на компьютере, с вычислением t-критерия Стьюдента. Достоверности различий в начале первого констатирующего эксперимента в результатах тестирования не обнаружено. Различия в средних показателях минимальны и недостоверны ($p > 0,05$).

Для большей объективности педагогического подхода к построению занятий регулярно проводился хронометраж. Моторная плотность в группах была практически одинаковой и колебалась от 80% в группе, занимающейся по системе Пилатес до 88% в группе, занимающейся танцевальной аэробикой. В других группах 82-83 %.

Каждое занятие имело структуру, традиционно сложившуюся в физической культуре, и состояло из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей. Однако в группах классической, танцевальной и степ-аэробики был включен блок силовой нагрузки, по продолжительности составляющий приблизительно 50% от основной части. Подготовительная часть включала в себя упражнения локального характера, изолированные движения частями тела, затем упражнения для всего тела, базовые шаги и растягивание небольшой амплитуды в положении стоя. Заканчивалось занятие стретчингом, дыхательными упражнениями, расслаблением.

В основной части комплексных занятий применялись базовые шаги, бег, прыжки, танцевальные элементы с добавлением движениями руками, а также их соединения. Гантели весом 1-2 кг использовались для развития мышц рук и туловища. На занятиях с фитболом в работу вовлекалось большое количество мышечных групп, выполнялись упражнения на сохранение равновесия. При калланетике выполнялись статические упражнения, некоторые из них с использованием опоры, направленные на растяжение и сокращение мышц. Занятия по системе Пилатес проводились в формате «Мэтворк» (упражнения в партере) и были

направлены на глубокий слой мышц, преимущественно на нижнюю часть туловища (мышцы стабилизаторы), с учетом правильной техники и дыхания.

В одной из групп мы применяли восточные оздоровительные системы: хатха-йогу. Основными средствами хатха-йоги, на протяжении всего эксперимента, послужили асаны и дыхательные упражнения (пранаяма).

Через четыре месяца было проведено повторное тестирование с целью выяснения эффективности воздействия видов оздоровления. Как видно из таблицы 1, наибольшее воздействие на уровень физической подготовленности оказывают занятия по программе классической аэробики в сочетании с упражнениями с гантелями, танцевальной аэробики с использованием фитболов, а также занятия йогой. Статистически значимых сдвигов показателей физической подготовленности не выявлено в группе, занимающихся степ-аэробикой. В группах, использующих в подготовке упражнения Пилатеса и калланетики, достоверные различия показали результаты только двух показателей из шести. Следовательно, данные виды оздоровительной гимнастики являются недостаточно эффективными.

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики в начале и конце семестра

Группа	Статистические величины	Масса тела, кг	"Поднимание туловища", кол-во раз	"Отжимания", кол-во раз	Наклон, см	Прыжок в длину, см
"Аэробика +гантели" (n=18)	X ₁	55,3	26,17	3,09	6,2	155,9
	X ₂	54,80	28,67	4,9	7,32	156,3
	t	2,84	3,27	4,226	1,96	1,52
	p	0,01*	0,01*	0,01*	0,05*	0,14
"Танцевальная аэробика +фитбол" (n=16)	X ₁	54,95	28,1	3,9	10,4	160,7
	X ₂	55,46	31,5	4,39	10,5	162,7
	t	1,66	2,83	2,27	0,24	1,36
	p	0,11	0,01*	0,03*	0,81	0,18
"Степ" (n=22)	X ₁	54,11	28,5	3,9	10	157
	X ₂	53,47	29,73	4,2	9,95	158,2
	t	0,34	0,86	1,45	0,04	0,25
	p	0,74	0,39	0,16	0,97	0,8
"Калланетика" (n=20)	X ₁	54,5	26,73	3,62	09,7	160,2
	X ₂	53,46	27,58	4,1	10,1	160,5
	t	4,47	2,053	5,6	0,4	0,12
	p	0,01*	0,06	0,01*	0,69	0,9

Пилатес (n=17)	X ₁	54,9	26,3	3,9	8,7	160,1
	X ₂	53,7	27,8	4,5	9,76	160,8
	t	4,41	2,2	1,43	1,35	0,36
	p	0,01*	0,05*	0,16	0,19	0,72
«Йога» (n=22)	X ₁	55,9	28,23	3,78	7,25	153,3
	X ₂	54,6	30,36	5,5	10,08	153,6
	t	5,61	2,15	3,053	2,464	0,52
	p	0,01*	0,04*	0,01*	0,02*	0,82

Примечание: * наличие достоверных различий на 5%-ном уровне значимости.

X₁ - среднее арифметическое значение в начале семестра (февраль)

X₂ - среднее арифметическое значение в конце семестра (май)

Таким образом, можно предположить, что занятия по системе Пилатес и калланетикой окажут большее воздействие на студенток, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности и отклонения в состоянии здоровья.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, здоровье нации: материалы Международного конгресса. – СПб, 1996. – С. 7 – 11.
2. Бальсевич, В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С. 23 – 28.
3. Ковшура, Т.Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов [Текст]: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Т.Е. Ковшура. – СПб, 2012. – 25 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика как средство воспитания выносливости студентов вузов [Текст] / Е.С. Крючек, С.М. Лукина // Гимнастика: сб. науч. тр.: под ред. Р.Н. Терёхиной, Н.Н. Венгеровой, Л.В. Льюк / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2008. – Вып. 6. – С. 93-95.
5. Медведева, О.А. Аэробика для студентов / Медведева О.А., Зайцева Г.А. – М.: «ИНСАН», 2009. – 144 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК ЕЛЕМЕНТУ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ЛЮДСЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ

Щерба М.А., Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Стаття є аналітичним оглядом та включає визначення й систематизацію складових, які розкривають феномен здоров'я людини на різних етапах формування людського суспільства. Вивчення світоглядних, теоретичних парадигм здоров'я йде по декільком напрямках: соціально-психологічному, природно-науковому, метафізичному, педагогічному. У статті представлений аналіз обґрунтування феномену здоров'я в різних еволюційно-історичних, культурних і філософських інтерпретаціях. Аналітичний огляд розглядає філософське

осмислення проблеми здоров'я в сучасному полікультурному просторі розвитку знання; аналізується актуальна проблема здоров'я, становлення, розвитку людини-особистості, яка прагне до саморозвитку, самовизначення.

Актуальність проблеми і її рішення полягає в тому, що феномен здоров'я розглядається як полікультурний феномен на певних етапах розвитку людського суспільства. Розгляд феномена здоров'я здійснюється на базі крос-культурного підходу. Встановлено, що саме знання, культура поведінки, емпатії визначають пріоритет ведення здорового способу життя.

Вступ. Відкриття багатокультурності світу, усвідомлення того, що жодна культура не може бути зрозуміла без порівняння та зіставлення з іншими, стимулювало пошук особливого підходу до нового погляду на феномен здоров'я, заснованого на крос-культурному аналізі.

Здоров'я є однією з фундаментальних цінностей людського життя. Проблема збереження і підтримання здоров'я сягає своїм корінням в глибинні пласти філософських, культурних, релігійних традицій.

Традиційно здоров'я осмислюється як синергійний феномен, як єдність тілесного і духовного. Аналіз релігійних, філософських, світоглядних уявлень про здоров'я дозволяє виділити його фундаментальні смисли: 1) апофатичний (профанський) - здоров'я як відсутність хвороби; 2) натурфілософський - здоров'я як гармонія; 3) етичний - здоров'я як благо; 4) естетичний - здоров'я як краса; 5) екзистенціальний - здоров'я як повнота буття; б) аксіологічний - здоров'я як цінність; 7) раціоналістичний - здоров'я як мудрість; 8) теологічний - здоров'я як єднання людини з Богом; 9) ліберальний - здоров'я як свобода, як умова реалізації можливостей. Всі фундаментальні смисли здоров'я не суперечать один одному, ні один з них не визначає здоров'я у всій повноті його істотних онтологічних властивостей.

Крос-культурний аналіз цього феномена вимагає уявлення про здоров'я в широкому сенсі, і не простого узагальнення вже відомого, а принципово нового знання, з'ясування істотних властивостей здоров'я, його сутності, сенсу, граничних підстав. У сучасних дослідженнях ми простежуємо феномен здоров'я як багатозначний, що дає нам можливість розглянути здоров'я в контексті людського буття. Так, на думку В.Науменка, ці дослідження дозволяють осмислити сутність здоров'я як універсального феномена людської культури, що відображає ціннісні підстави певної соціокультурної і полікультурної спільності людей. У філософських дослідженнях А.Зімбулі переконливо показано існування етичних, моральних, соціокультурних еталонів здоров'я в їх культурно-історичному контексті, які як концептуальні схеми опису життєдіяльності людини виникли в умовах конкретних соціальних практик [1, 2]. Крім того, здоров'я розглядають як певний порядок, що складається всередині системи, контрольований впливом зовнішньої інформації, нервовою системою, що залежить від екосоціума і кодується в генах. Будь-які захворювання людини є результатом взаємодії безлічі окремих факторів, які виявляються не тільки на молекулярному, а й соціальному, а також індивідуальному

рівні. Зміни на психологічному рівні проявляються не тільки в формі страждань і переживань людини, а й у вигляді ряду соматичних зрушень [3].

Здоров'я стає значущим фактором розвитку суспільства, що обумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цього феномена. Ефективне вирішення проблеми здоров'я можливо тільки на основі міждисциплінарного підходу, що передбачає участь фахівців з різних галузей наукових знань, як біолого-медичних, так і соціально-гуманітарних. Факт зроблених останнім часом філософами, соціологами і психологами різноманітних досліджень феномена здоров'я свідчить про актуальність питання і наявності невирішених теоретичних проблем.

Здоров'я забезпечує гармонійний розвиток особистості і визначає працездатність людини у виробничій діяльності. Саме здоров'я є передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження людини. Здоров'я, на думку вчених, може бути одним з важливих умов досягнення щастя людини. Цілком очевидно, що здоров'я є однією з головних життєвих цінностей, яка займає найвищий щабель в ієрархії потреб людини.

Актуальність дослідження. Здоров'я є одним з найважливіших феноменів, що визначає можливості і якість життя всього живого. Саме здоров'я забезпечує гармонійні відносини людини, природи і суспільства, тільки здоров'я дозволяє відчувати радість існування. Немає жодної людини, яка б не усвідомлювала важливість здоров'я; здоров'я осмислюється у всіх релігійних доктринах і в працях великих мислителів. Здоров'я – це і значуща наукова категорія, яка вивчається як в рамках конкретних наук, так і на міждисциплінарному рівні. Серед дослідницьких стратегій найважливіше місце займають культурно-порівняльні дослідження. Сьогодні одним з найбільш впливових емпірико-наукових напрямків є крос-культурний підхід.

Мета: показати, що здоров'я є динамічним феноменом; універсальною епістемологічною характеристикою розвитку систем різної природи (соціальних, філософських, політичних, економічних, полікультурних) категорій.

Методи і організація дослідження. Дослідження виконано на базі Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ).

Основним методом дослідження обрано анкетна форма опитування. Вона найзручніша при обробці і аналізі даних, так само дозволяє значно скоротити час збору інформації, чого б не сталося при методі бесіди або інтерв'ювання.

Масив дослідження: було проведено анкетування трьох груп: відпочиваючі дитячого спортивного-оздоровчого комплексу «Перлина» м. Очаків (73 особи); учні 10-11 класів ЗОШ № 2 м. Краматорська (55 осіб); студенти 5 курсу факультету фізичного виховання ДДПУ м. Славянськ (38 осіб).

В результаті проведення анкетування було виявлено, що найбільш низький рівень усвідомленого вибору здорового способу життя продемонстрували учні ЗОШ №2 - 58%; досить високий рівень у анкетованих відпочиваючих ДОЗ «Перлина» - 72%; і найвищий рівень у студентів - 89%, що є яскравим показником необхідності

формування свідомого ставлення до здоров'я, духовної культури і звичайно ж постійного вдосконалення фізичних і моральних якостей.

Результати дослідження та обговорення. Теоретична значущість проведеного дослідження визначається необхідністю аксіологічного дискурсу терміна «здоров'я» як універсального феномена в умовах постійного підвищення його значущості. Людське здоров'я в усі часи було найбільшою особистою цінністю, а в сучасному світі вважається і основною соціальною цінністю, громадським надбанням, що обумовлює сталий розвиток і добробут націй. Жодна держава не може бути політично і економічно успішною, якщо його населення нездорове.

Теоретичне осмислення феномена здоров'я в медичній культурі суспільства ми бачимо протягом багатьох століть. За цей час були створені різні теорії, що пояснюють сутність цього феномена життя людини. В даний час здоров'я є предметом дослідження не тільки в медицині, а і філософії, психології, соціології, валеології та інших наук. Така багатоплановість досліджень дозволяє найбільшою мірою зрозуміти його специфічні особливості [4].

Залежно від основних світоглядних принципів, виражених в розвитку історико-філософського знання, розуміння здоров'я і шляхи його досягнення в різних культурах і в різні історичні періоди дуже різняться, проте загальними є уявлення про те, що здоров'я людини безпосередньо пов'язане з його способом життя і власним ставленням до здоров'я. Отже, у широкому розумінні здоров'я зосереджено на соціокультурних аспектах - здоров'я цілеспрямовано аналізується, перш за все, як соціокультурний феномен.

На думку В. Науменко, сучасні дослідження дозволяють осмислити сутність здоров'я як універсального феномена людської культури, що відображає ціннісні підстави певної соціокультурної спільності людей. Як зазначає В. Дуаз, в складі соціальних уявлень (образів здоров'я) завжди виявляється типова для даної культури система поглядів. Тому «індивідуальне значення тих чи інших соціальних уявлень завжди нашаровується на основі якоїсь більш загальної системи значень, комунікацій і відносин, властиві даному соціальному простору». Таким чином, загальні установки культури, типові для неї світоглядні ідеї, моральні та естетичні цінності також впливають на специфіку образів здоров'я, на сприйняття даного феномена окремою людиною [5].

Починаючи з античності, здоров'я є предметом осмислення і європейської філософії. Перші уявлення про здоров'я також пов'язані з ідеями космічного порядку, єдності духу і матерії (Геракліт, Емпедокл). Як необхідна умова повноцінного життя розглядали здоров'я Сократ і Платон, як розумне і осмислене благо, як щастя - Аристотель, як прояв мудрості - Епікур. Наслідком поміркованості вважали здоров'я Демокріт і стоїки (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій). У філософське осмислення феномена здоров'я істотний внесок внесли філософія життя (Ф. Ніцше), психоаналіз (З.Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізм (К. Ясперс, А. Камю). В екзистенціалізмі здоров'я і хвороба постають специфічними способами буття людини, при цьому саме хвороба у всій гостроті показує, наскільки прекрасне і значиме життя, цінне здоров'я [2].

Цілеспрямовані дослідження в області здоров'я стали проводитися в Стародавньому Єгипті. До наших днів дійшов великий архів наукових праць: рецепти, анатомічні та лікарські довідники і трактати. Люди в Стародавньому Китаї і Стародавній Греції вважали, що здоров'я - це не тільки відсутність негативного стану, а й присутність позитивного початку. У багатьох азійських культурах невід'ємною частиною здоров'я вважається стан гармонії з природою протягом життя і при виконанні різних соціальних ролей. Через баланс з навколишнім світом досягається позитивний стан - синергія людини і природи, - яке і називається здоров'ям. Точка зору на здоров'я, яка передбачає не тільки відсутність негативного стану, а й присутність позитивного якості, поширена сьогодні в багатьох культурах світу.

Аналізуючи погляди українського народу ми чітко можемо окреслити основні принципи, на яких базувалося фізичне виховання, а саме: його важливість, безцінність "Здоров'я найбільше багатство", "Здоров'я людини – багатство країни". Такий підхід до оцінки здоров'я був запорукою не тільки матеріального добробуту українського народу, а й сприяв забезпеченню гарного самопочуття, доброго настрою. Невичерпним джерелом фізичного виховання молодого покоління українців ставали фізичні вправи, спрямовані на загартування тіла й духу (варто пригадати козацьку систему фізичного виховання), народні ігри, традиції народної кулінарії, доцільність та природність одягу українців, народна медицина тощо.

У Сполучених Штатах Америки баланс з природою також розглядається як позитивний аспект, який включається в поняття «здоров'я». Традиційна медична модель здоров'я в США справила величезний вплив на розробку підходів до лікування, як в медицині, так і в психології. Медицина поведінки або психологія здоров'я, не існували ще кілька років тому, а виникли як відповідь системи охорони здоров'я і науки на зростаючий інтерес до нетрадиційних уявлень про здоров'я [3].

Г. Бурова аналізує роботи відомих мислителів і зазначає, що Фрейд вбачає в прояві здоров'я витіснення потреби сексуальних потягів, Юнг вказує на безглуздість і безпредметність життя як на «загальний невроз», що веде до захворювання. Адлер розглядає хворобу як опір вимогам соціуму, а здоров'я - як відповідності цим вимоги, тоді як Зонди пояснює психічні захворювання контекстом «цілісної долі» [4].

За останні 20 років проведено кілька важливих і цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами і станом здоров'я. Стептоу і його колеги узагальнили дослідження, які виявили зв'язок між безробіттям, смертністю, серцево-судинними захворюваннями і онкологією; розчаруванням і життєвими невдачами і шлунково-кишковими захворюваннями; стресом і на ішемічну хворобу серця і простудними захворюваннями; смертю близьких і функціями лімфоцитів; песимізмом і фізичними захворюваннями; витривалістю і фізичними захворюваннями [1].

У сфері фізичної культури, у феномені здоров'я, виділяються компоненти, які мають вкорінений характер в кожній етнічній культурі і разом з тим представляють універсальну, інваріантну частину всієї світової системи. Здоров'я є цілісним ієрархічним утворенням, яке включає систему матеріальних, духовних (ідеальних, інформаційних) і соціальних (індивідуальних і колективних) потреб; комплекс

психічних, фізіологічних, біологічних здібностей людини; світогляд і систему цінностей; взаємозв'язок фізичного, емоційного, інтелектуального, особистісного соціального, духовного і етнофункціонального компонентів; системні елементи дієво-практичної сфери особистості. Таким чином, дослідники одностайні в думці, що здоров'я є складним багатокомпонентним і інтегративним феноменом.

Висновки. Таким чином, по-перше, в будь-якій культурі (субкультурі) формуються соціальні-колективні уявлення про здоров'я, або «образи здоров'я». З ними безпосередньо пов'язані відповідні еталони, стереотипи і переконання. По-друге, детермінантами формування образів здоров'я є як наукові, так і позанаукові чинники. Невід'ємними є також філософські та ідеологічні установки, соціально-економічні умови, релігійні вірування, моральні орієнтації, естетичні ідеали, характерні для певної соціальної групи, носіїв тієї чи іншої субкультури. Все це впливає на інтерпретативну, когнітивну і оціночну діяльність людини; опосередковують його поведінку. Кожний світогляд виробляє певні шляхи до набуття здоров'я, разом з тим обмежена певним уявленням про світ і людину, про здоров'я і методи його набуття. В кожному світогляді відкривається щось нове і небачене, якась таємниця про людину і певний метод здобуття здоров'я. Тому, лише цілісне уявлення можливо лише як синтез різних духовних традицій, і тільки воно може виробити універсальний шлях здобуття здоров'я. Цілісний світогляд можливий лише як підсумок розвитку людства. Саме він повинен включати в себе все цінне, що було вироблено за всю його історію.

Список літератури

1. Зимбули А. Е. Духовное здоровье человека и нравственное воспитание: векторы и парадоксы. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2015. № 1. С. 71-81.
2. Зимбули А. Е. Здоровье : духовно-нравственные ценности. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2017. № 1 (4). С. 3-17.
3. Анашкин Д.Ю. Естественнонаучное обоснование феномена здоровья. *Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки*, 2014. №2. С. 117-118.
4. Философия здоровья. *Научное издание*. М., 2001. 242 с.
5. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. *Збірник статей за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* / гол. ред. Пристинський В.М., 2017. Т. 1, 2.

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИНУТОГО ОСВІТНЬОГО СНОНДОВИЩА

Арабаджи І. М.

Ялтинська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 2 Першотравневої районної ради

Стаття присвячена проблемам формування здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі. Автор намагався порівняти новації в нормативно-правових актах та діючих санітарно-гігієнічних норм. Шляхом порівняння виведені основні догмати та потреби для встановлення необхідного середовища, згідно діючих правил та норм законів України.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне освітнє середовище, навчальне тижневе навантаження, режим освітнього процесу, технологія навчання, рухова активність, організація харчування.

Вступ. Стан здоров'я підростаючого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, який не тільки відображає справжню ситуацію, але і дає прогноз на майбутнє.

Фахівці вважають, що завдання підвищення якості освіти нерозривно пов'язана з вирішенням проблеми охорони і зміцнення здоров'я учнів, так як тільки здорова особистість може:

- якісно засвоїти знання;
- максимально повно реалізувати їх;
- ефективно адаптуватися в динамічному суспільстві.

Здоров'я – це поняття комплексне. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає його як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби або фізичного дефекту.

Мета дослідження: проаналізувати нормативно-правові акти, санітарно-гігієнічні умови для створення освітнього середовища, яке сприяло б збереженню здоров'я в навчальному закладі.

Якщо раніше розглядали проблему здоров'я в рамках "дуальної опозиції" - здоров'я - нездоров'я, то в даний час здоров'я усвідомлюється як фактор соціального життя (життя соціуму). Здоров'я усвідомлюється людиною як проблема, вирішення якої вимагає від нього пильної уваги.

Експерти ВООЗ вважають, що на формування здоров'я впливають наступні фактори:

- Спадковість – 20 %
- Стан навколишнього середовища – 20 %
- Фактори охорони здоров'я – 5-10 %

- Індивідуальний спосіб життя – 50-55%, при цьому внесок факторів шкільного середовища становить 27%, тобто в 2,7 разів більше, ніж чинників охорони здоров'я [1].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище включає наступні компоненти:

1. Оптимізація санітарно-гігієнічних умов навчання.
2. Раціональна організація навчального процесу і режиму навчального навантаження.
3. Забезпечення повноцінного харчування дітей в освітній установі.
4. Удосконалення системи фізичного виховання.
5. Забезпечення психологічного комфорту всіх учасників освітнього процесу.
6. Використання здоров'язбежувальних освітніх технологій.
7. Широке використання програм освіти в сфері здоров'я.
8. Інтеграція в навчально-виховний процес оздоровчих заходів.
9. Забезпечення сімейного консультування, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини.
10. Організація роботи по зміцненню здоров'я вчителів.
11. Навчання педагогічних кадрів з питань охорони здоров'я дітей.
12. Проведення моніторингу здоров'я [3].

Освітнє середовище є системою зовнішніх впливів, до яких у дітей в процесі еволюції вироблені механізми адаптації (приспосовування). Його можна умовно представити як комплекс шести показників: навчальне тижневе навантаження, режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання, рухова активність у школі та організація харчування в школі. Освітнє середовище прямо або побічно впливає на організм дитини і формує його адаптаційні можливості і стан здоров'я. У тих випадках, коли освітнє середовище виявляється оптимальним і сила впливу відповідає адаптаційним можливостям, відбувається сприятливий процес зростання і розвитку дитячого організму. При цьому здатність школяра пристосовуватися до постійно мінливих умов освітнього середовища стає чинником зміцнення його здоров'я. У тих же випадках, коли освітнє середовище не відповідає адаптаційним можливостям організму, то росте та виникає перенапруження механізмів адаптації і формуються шкільно обумовлені предпатологічні і патологічні стани [1].

Комфортне середовище для дитини – це можливість прояву:

- активності в навчальному та освітньому процесі;
- високого рівня мотивації;
- комфортних умов, які створюються в колективі однолітків;
- задоволеністю освітнім процесом;
- реалізації своїх індивідуальних можливостей.

Відповідальність за психологічний клімат несуть дорослі: педагоги і батьки. Педагоги відповідають за організацію навчально-виховного процесу в освітніх установах, а роль батьків полягає в створенні сприятливою мікросоціального середовища в сім'ї. Грамотно організований моніторинг сформованості

здоров'язбережувального середовища навчального закладу дозволяє своєчасно внести корективи, а отже, оперативно впливає на якість освіти. Основою моніторингу є використання єдиного алгоритму дій фахівцями школи. Пропонується наступна послідовність дій:

1) збір інформації за встановленими показниками і створення банку даних по виділених критеріальними ознаками;

2) оцінка кожного критеріальної ознаки в балах на основі зіставлення з діючими нормативами та регламентами;

3) комплексна оцінка кожного показника освітньої середовища на різних ступенях навчання дітей [4];

4) використання інтегральної оцінки стану освітньої середовища школи;

Зупинюся на деяких критеріях більш докладно.

Навчальне тижневе навантаження. Навчальна діяльність школяра є провідною. І від того, наскільки вона адекватна віково-статевим і пізнавальним здібностям дітей, багато в чому залежить їх фізичне і душевне благополуччя. Необхідно вести мову про оптимальну відповідність обсягу навчального матеріалу і темпу навчання реальним можливостям школяра в зоні найближчого розвитку. З прийняттям нового Закону України «Про освіту» розроблено ряд нормативно-методичних документів, що регламентують навчальне навантаження школярів [6].

Світовий досвід показує, що тижневе навчальне навантаження в Україні вище, ніж у багатьох економічно розвинених країнах. Так, наприклад, для учнів 7-х класів у Франції тижневе навчальне навантаження становить 23– 25 годин, в США – 26 - 27 годин, в Японії – 30 годин, а в Україні в середньому – 34 години при 5-денному навчальному тижні. Кількість навчальних тижнів за рік в Україні відстає від зарубіжних показників: в Японії та Китаї – 44; Німеччини, Франції та інших країнах Західної Європи – 39; у США й Канаді – 36; а в Україні – 34. Ускладнення програм і зменшення тривалості навчання в Україні призводять до інтенсифікації шкільної освіти, що сприяє стресовій педагогіки і підвищення психоемоційної напруженості дітей. Слід зауважити, що навчальна робота школяра складається не тільки з навчальних занять та позанавчальної діяльності в школі, але і приготування домашніх завдань і додаткових навчальних занять поза школи [5].

Таким чином, для оцінки тижневого навчального навантаження учнів в загальноосвітньому закладі виділяються наступні пріоритетні критеріальні ознаки: 1) базисне навчальне тижневе навантаження; 2) позанавчальна діяльність; 3) додаткові заняття поза школою; 4) приготування домашніх завдань.

Режим освітнього процесу. Під терміном «режим» розуміють повторюваність і розподіл різних видів навчальної діяльності протягом всього освітнього процесу в школі. Організаційною формою, яка визначає режим навчання школярів, є річний календарний план і розклад занять. Як відомо, згідно нового Закону України «Про освіту», освітнім установам надається право самостійно складати режим навчання і виховання учнів, на основі базисного навчального плану і програми навчання [6].

Для оцінки режиму навчання в школі необхідно провести аналіз розпорядку роботи школи, проаналізувати розклад уроків і факультативних занять, а також тривалість перерв та канікул [5].

Для оцінки режиму освітнього процесу виділяються 10 критеріальних ознак:

1. Змінність занять.
2. Початок занять.
3. Перерва між змінами (за умовою навчання школи в 2 зміни).
4. Перерва між основними, факультативними та гуртковими заняттями.
5. Тривалість уроку.
6. Тривалість перерв.
7. Розподіл навчального навантаження учнів протягом дня.
8. Розподіл навчального навантаження протягом тижня.
9. Кратність і тривалість занять з використанням комп'ютера.
10. Кратність і тривалість канікул [2].

Технологія навчання. Під терміном «технологія навчання» розуміється сукупність форм, методів і засобів навчання, а також стиль спілкування вчителя з учнями для досягнення певних знань, умінь та навичок у відповідності з державним освітнім стандартом, створюючи при цьому умови, що гарантують збереження і зміцнення здоров'я учнів (вихованців).

Умови навчання і виховання:

- Площа основних навчальних приміщень на 1 учня.
- Забезпеченість меблями (обладнанням).
- При характеристиці природного освітлення
- При характеристиці штучного освітлення
- Повітряно-тепловий режим
- Температура повітря в приміщеннях в холодний і перехідний час року

має бути однаковою і підтримуватися в межах:

- у класах, кабінетах, лабораторіях - 18 - 21 град. С;
- у майстернях - 15 - 17 С;
- у спортивному залі - 15 - 18 С;
- у кабінеті інформатики - 19 - 21 С (допускається 18 - 22 С).
- Санітарний стан основних навчальних приміщень.
- Дотримання принципу вікової ізоляції.
- Дотримання режиму прибирання приміщень [6].

Рухова активність. Першим і головним критерієм тут є організація уроків фізичної культури. Наступні три критеріальних ознаки відносяться до організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. До таких заходів належать: гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки під час уроків, рухливі ігри на подовжених змінах для 1-5 класів. Охоплення учнів позакласними формами фізичного виховання є ще однією важливою критеріальною ознакою в оцінці рухової активності, а також організація загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів [5].

Організація харчування. Основними принципами раціонального харчування:

- 1) відповідність енергетичної цінності енерговитрат дитини;
- 2) збалансованість у раціоні всіх замінних і незамінних харчових речовин;
- 3) максимальну різноманітність продуктів і страв, які забезпечують збалансованість раціону;
- 4) правильна технологічна та кулінарна обробка продуктів, спрямована на збереження їх вихідної харчової цінності, а також високі якості страв;
- 5) облік індивідуальних особливостей харчування дітей з відхиленнями у стані здоров'я;
- 6) оптимальний режим харчування і наявність обстановки, яка формує у дітей навички культури прийому їжі;
- 7) безпека харчування, що забезпечується дотриманням гігієнічних вимог до організації харчування дітей у школі [5].

Результатами впровадження довгострокового моніторингу є:

1. Підвищення академічної успішності.
2. Відповідність показників освітнього середовища існуючим регламентам та нормам (тижневе навчальне навантаження; режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання; рухова активність і харчування учнів у школі).
3. Сприятливі зміни індикаторів стану здоров'я учнів (зниження поширеності функціональних відхилень і шкільне обумовлених хвороб; зменшення кількості часто хворіючих в шкільному колективі; збільшення числа учнів, які мають нормальні адаптаційні можливості організму).
4. Позитивна динаміка психологічного благополуччя колективу.
5. Наявність позитивних змін у формуванні стійкої мотивації в учнів до навчання.

Висновки. Таким чином, створення системи моніторингу в роботі навчального закладу дозволить:

- проводити комплексну оцінку освітнього середовища з визначенням пріоритетних чинників ризику, що роблять найбільш істотний вплив на формування здоров'я учнів;
- проводити динамічне спостереження та здійснювати аналіз стану здоров'я учнів з урахуванням вікових особливостей і виділенням періодів підвищеної чутливості до середовища;
- виділяти «групи ризику» школярів, які потребують проведення профілактичних та оздоровчих заходів з урахуванням індивідуальних адаптаційних можливостей організму;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом здоров'я школярів та пріоритетними факторами ризику освітнього середовища для ефективного і цілеспрямованого керування здоров'ям колективу;
- прогнозувати ризик розвитку шкільне обумовлених захворювань шляхом математичного моделювання тих чи інших станів освітнього середовища;

- науково обґрунтовувати пріоритетні заходи при плануванні і реалізації шкільної цільової програми збереження та зміцнення здоров'я учнів
- впливати на якість освіти.

Список літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. – Кн. 1 Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46 (334). – С. 2-4.
4. Ерохина И.А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Ерохина И.А. – Тамбов, 2005. – 272 с.
5. Кириленко С. В. Школа культури здоров'я: від сьогодення до майбутнього / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, В. П. Сергієнко. – К. : Чернівці : Букрек, 2012.
6. ЗАКОН УКРАЇНИ «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017).

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Афанасьєва В. А., Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглядаються здоров'язберігаючі технології, а також зміст засобів, які підлягають використанню в педагогічному процесі навчання учнів з метою створення сприятливих умов для освітньої та іншої творчої діяльності.

Ключові слова: здоров'язберігаючі освітні технології, освітнє середовище, культура здоров'я, здоровий спосіб життя.

This article discusses the health-preserving technologies, and also the maintenance of means which is subject to use in pedagogical process of training of pupils with a view of creation of favorable conditions for their educational and other creative activity.

Key words: health saving educational technology, environment, health culture, healthy lifestyle, education.

Актуальність дослідження. Виховання і навчання є складними суспільними явищами, що включають в себе ряд суб'єктів, головними з них є: інститут держави, інститут освіти і інститут сім'ї, соціальне значення яких полягає у цілеспрямованій, організованій, систематичній передачі молодому поколінню знань про соціальні відносини, результати розвитку суспільної свідомості та функціонування різних сфер життєдіяльності, а також включення індивіда в соціальні відносини, суспільно-виробничу діяльність. Забезпечення компетентного піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей у даний час стає завданням не тільки сім'ї та сфери охорони здоров'я, а й освіти.

Звернення до проблеми здоров'язбереження учнівської молоді зустрічаємо в сучасних роботах, що вивчають різні аспекти формування здоров'язбережувальної діяльності. Здоров'язбереження як психолого-педагогічний феномен стало предметом вивчення багатьох дослідників (С. Алещенко, Ю. Андреев, Н. Беседа, Т. Бойченко, Т.Бойко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, Л. Гривняк, Л. Горяна, М. Гончаренко, В. Грибань, К. Даене, О. Дубогай, С. Іванкова, Г. Зайцев, В. Звекова, С. Кондратюк, Л. Логінова, К. Оглоблін, Л. Попов, С. Серіков, С. Смирнов, Л. Щедрина).

Мета – дослідити специфіку використання здоров'язберігаючих технологій в сучасній системі освіти на підставі аналізу літературних джерел.

Організація і методи дослідження. Дослідження виконано на базі Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ).

У роботі використовувався теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел з метою визначення стану розробленості проблеми здоров'язберігаючих технологій, їх систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Термін «здоров'язберігаючі технології» виступає як поняття багатоаспектне. До складу даного феномена включено основи профілактики захворювань, відображення успішної діяльності по підтриманню здорового способу життя, активність індивіда, спрямованість на поліпшення та збереження здоров'я, узгодженість і єдність усіх рівнів життєдіяльності людини тощо.

Т. Бойко розглядає термін «здоров'язберігаючі освітні технології» як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [1, с. 22].

За визначенням М. Смирнова, до здоров'язбережувальних освітніх технологій належать „психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у дітей та молоді особистісних якостей, культури здоров'я, що сприяють його збереженню та зміцненню, формують уявлення про здоров'я як цінності, мотивують доведення здорового способу життя”[2, с. 32].

Здоров'язбережувальні технології на думку Л. Кравчука, є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу [3, с. 46].

Здоров'язберігаючі освітні технології – це ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя.

Вважаємо, що здоров'язберігаючі технології – це технології, спрямовані на вирішення пріоритетних завдань сучасної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу.

До здоров'язбережувальних технологій належать:

- здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);
- навчання здоров'ю (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);
- виховання культури здоров'я (діяльність валеологічних гуртків та клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо) [3, с. 44].

Узагальнивши дослідження науковців, ми виокремили такі види здоров'язберігаючих освітніх технологій:

- медично-профілактичні;
- фізкультурно-оздоровчі – спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я учнів, розвиток фізичних якостей, рухової активності та становлення фізичної культури учнів (уроки фізичної культури, основ здоров'я, бесіди з валеології, спортивні свята, спортивні розваги і дозвілля, тижні здоров'я, змагання, прогулянки-походи).
- технології забезпечення соціально-психологічного комфорту дитини.

В оновленій програмі основ здоров'я (1-4 класи) зазначено, що головними завданнями сучасної школи в області здоров'язбережувальних освітніх технологій є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.
- формування в учнів соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;
- формування в учнів основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;
- оволодіння учнями моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань є ефективними за умов:

- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

- застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
- організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проєктів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;
- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, «Я у світі», читання тощо);
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя [4, с. 6].

Висновок. Отже, освітнє середовище впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій повинно створювати максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Створення сприятливого клімату для здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі вкрай необхідне, так як основне завдання сучасної школи – виховувати здорове молоде покоління.

Список літератури

1. Бойко Т. В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Вип. 108 (1), 2013. С. 23-27.

2. Іонова О. М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблем. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова*. – Харків: ХДАДМ, 2009. № 1. С. 69-72.

3. Кравчук Л.С. Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*, 2015. № 10. С. 44-47.

4. Наказ МОН України від 05.08.2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ru/about-ministry/normative/6041->

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМЕ ДЕТСКОГО САДА

Вечорко П.А.

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Приоритетным направлением в дошкольном образовании является охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование основ здорового образа жизни. Анализ теоретических источников позволяет констатировать, что регулярная двигательная деятельность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни.

При этом, необходимо отметить, что рационально построенный режим двигательной деятельности дошкольника является основой для создания высокоэффективного процесса физического воспитания ребёнка, формирования у детей стойкой мотивации к занятиям физической культурой, всестороннего развития моторики ребёнка с учётом морфофункциональных и психофизических особенностей детского организма.

В этой связи перед администрациями учреждений дошкольного образования и специалистами по физическому воспитанию возникает вопрос: как максимально эффективно смоделировать двигательный режим воспитанников в зависимости от материально-технических условий учреждений дошкольного образования, профессиональных качеств педагогического состава.

Поэтому основными **задачами** нашего исследования явились: анализ теоретических источников по проблеме исследования; выявление возможности использования разных форм активного отдыха для оптимизации двигательной деятельности дошкольников в режиме детского сада; обоснование педагогических условий по оптимизации двигательной деятельности дошкольников в разных формах активного отдыха в режиме детского сада.

В процессе проведения исследования использовались такие **методы исследования**, как научно-теоретический анализ и обобщение научной литературы, изучение документации учреждения дошкольного образования, педагогический эксперимент, в ходе которого использовались в комплексе включенное наблюдение, тестирование; методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования определялась программой экспериментальной работы, которая проводилась совместно с педагогическим коллективом государственного учреждения образования «Ясли-сад №27» г. Мозыря. Исследованием были охвачены дети старшего дошкольного возраста (20 человек), воспитатели (2), руководитель физического воспитания (1), музыкальный руководитель (1).

На первом этапе исследования осуществлялось изучение и анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования; конкретизирован объект, предмет, цель и задачи; подбирались диагностический инструментарий; проводился констатирующий педагогический эксперимент.

На втором этапе исследования – проводился формирующий эксперимент. Основное содержание экспериментальной работы заключалось в обосновании педагогических условий оптимизации двигательной деятельности дошкольников в разных формах активного отдыха, а также в диагностировании состояния двигательной деятельности дошкольников в разных формах активного отдыха.

Третий этап (заключительный) – связан с анализом и обобщением результатов опытно-экспериментальной работы, формулировкой выводов, оформлением магистерской работы, внедрением результатов исследования в производственную практику.

Анализ результатов исследования показал, что особенности двигательной деятельности дошкольников в режиме детского сада осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием, физическое воспитание содействует разностороннему развитию дошкольников. Все это достигается с учетом следующих педагогических условий:

- организационно-педагогических, предусматривающие выбор оптимальных путей и средств педагогической деятельности, направленной на формирование ценностного отношения к физической культуре и здоровью; подготовка педагога к технологиям формирования у дошкольников познавательного интереса к физической культуре; наличие материально-технической базы образовательных учреждений;

- психолого-педагогических, способствующие поддержанию атмосферы эмоционального комфорта и учитывающих изменения, происходящие в содержании деятельности детей дошкольного возраста; включение детей в активный, творческий организованный процесс на основе трех ведущих психолого-педагогических факторов (интеллектуального, эмоционального, действенно-практического); организация двигательной активности обучающихся; соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при организации образовательного процесса;

- личностно-деятельностных, обеспечивающие активное участие самих детей дошкольного возраста в формировании физической культуры личности; поэтапно-преимущественный подход к физической культуре средствами подвижных игр, здоровые берегающих технологий; организации учебно-познавательной деятельности дошкольников; создание положительного психологического климата в коллективе; обучение здоровью педагогов, воспитанников и их родителей.

Список литературы

1. Зайцева, Н.В. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей в дошкольных учреждениях : монография / Н.В. Зайцева. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 251 с.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

3. Железняк, Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений,

обеспечивающих получение дошк. образования / Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008. – 83 с.

4. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2016. – 378 с.

5. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выс. шк., 2010. – 288 с.

6. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Волошин О.Р.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Програми виховання і навчання в освітніх закладах України визначаються конкретними завданнями та змістом роботи, пріоритетом у яких має бути формування здоров'язбережувального середовища. У роботі школи необхідно констатувати наявність такої провідної проблеми: протиріччя між потребою учнів та їхніх родин, вимогами держави в збереженні і зміцненні здоров'я учнів в школі і негативною динамікою фізичного стану дітей. Навчання та виховання дитини повинно придбати оздоровчий характер, який можна досягнути при впровадженні здоров'язберігаючих освітніх технологій. В цьому контексті учитель фізичного виховання повинен активно пропагувати здоровий спосіб життя в школі шляхом залучення до рухової активності, оскільки фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей.

Ключові слова: здоров'я, освіта, педагогіка, здоров'язберігаючі освітні технології.

The programs of education and training at the educational institutions of Ukraine are determined by specific tasks and content of work, the priority of which should be the formation of healthcare-saving environment. The school work must state the presence of such a major problem: the contradiction between the need of students and their families, the state's requirements in preserving and strengthening the health of students in school and the negative dynamics of the physical condition of children. The education and upbringing of a child should include health-improving nature that can be achieved through the implementation of health-saving educational technologies. In this context, the teacher of physical education should actively promote a healthy lifestyle at school by engaging in motor activity, since physical exercises contribute to the knowledge of the surrounding world, the development of the senses, coordination of movements, moral and volitional qualities.

Key words: health, education, education, education of healthy technology.

Актуальність проблеми. Сьогодні інноваційні педагогічні процеси стали важливим стимулом розвитку освіти та мають потребу в науковому осмисленні.

Ускладнення вимог до особистості в сучасному світі обумовило такі тенденції глобальних змін у сфері освіти:

- перехід від статичної моделі освіти до формування динамічних структур розумових дій учнів;
- орієнтація навчання на активне засвоєння учнями способів пізнавальної діяльності;
- адаптація процесу навчання до запитів і потреб особистості з перспективою мобільної самореалізації в постійно змінюючихся умовах сучасного суспільства.

Сучасний етап гуманізації освіти орієнтує педагогічні пошуки в галузь особистісної зорієнтованої освіти, що визнає цінність кожної людини, яка допомагає побачити особистість у іншому та в собі.

Програми виховання і навчання в освітніх закладах України визначаються конкретними завданнями та змістом роботи, пріоритетом у яких має бути формування здоров'язбережувального середовища. У роботі школи необхідно констатувати наявність такої провідної проблеми: протиріччя між потребою учнів та їхніх родин, вимогами держави в збереженні і зміцненні здоров'я учнів в школі і негативною динамікою фізичного стану дітей. Навчання та виховання дитини повинно придбати оздоровчий характер, який можна досягнути при впровадженні здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Мета дослідження полягає у вивченні ролі учителя фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі, у реалізації здоров'язберігаючих ідей у навчальному процесі.

Організація та методи дослідження. В сучасному українському суспільстві соціально-економічні зміни які відбуваються, активізували проблеми формування здорової особистості. Це вимагає аналізу теоретичної бази з досліджуваної проблеми і розробки на її основі ефективних педагогічних умов удосконалення процесу формування здорової особистості як одного з головних показників її освіченості й вихованості.

Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки гостро постала проблема заощадження не тільки фізичного, а й духовно-морального здоров'я учнів. Як бачимо, психічне здоров'я, тобто здатність людини адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні подразники, вміння врівноважити себе з навколишнім середовищем, є найбільш вразливим для наших дітей, так само як і соціальне здоров'я, що полягає в здатності адаптуватися в соціальному середовищі, управляти своєю поведінкою відповідно до загальноприйнятих норм.

Сьогодні педагоги і лікарі багато і небезпідставно пишуть про те, що школа підриває здоров'я дітей. До числа факторів, що несприятливо впливають на здоров'я, відносять програми і технології навчання, обсяг навчального навантаження, санітарно-гігієнічні умови навчання, особистісні характеристики вчителя, організацію навчального процесу. В цьому контексті пріоритетними є фактори, пов'язані з навчально-виховним процесом, який на нашу думку, найбільше погіршує здоров'я учнів. Збереження і зміцнення здоров'я учнів – функція педагогічної діяльності, яка на сьогодні вимагає суттєвої корекції шляхом впровадження здоров'язберігаючих технологій. Ці технології в освітньому закладі – це системно організована діяльність,

спрямована на захист здоров'я дітей і педагогів. Ці освітні технології об'єднують сукупність програм, прийомів, методів організації навчально-виховного процесу, що не завдає шкоди здоров'ю учнів.

У школярів має місце певна деформація уявлення про здоров'я в сторону ознак фізичного благополуччя на шкоду ознаками психічного і соціального благополуччя, що необхідно враховувати при розробці та реалізації освітніх програм. Аналізуючи знання школярів про способи збереження і зміцнення здоров'я виявлено їх обмеженість. У названих школярами способах збереження і зміцнення здоров'я більша їх кількість відноситься до збереження фізичного здоров'я. Емоційно-вольовий компонент ставлення до здоров'я у школярів відсутній.

Через те, одним із основних завдань у навчально-виховній діяльності сучасної школи є формування суспільної думки про здоровий спосіб життя, в якому пріоритетом є здоров'я та життя школяра, впровадження інноваційних навчальних програм, в яких пріоритетним виступає безпечний спосіб життя і розвиток здорової особистості.

Зазначимо, що в сучасній школі необхідно створити систему взаємодії форм, ефективних засобів і методів, які забезпечують умови для збереження та покращення здоров'я дітей і вчителів. Їхнє пріоритетне завдання – сприяння здоров'ю дітей різних вікових груп. Сьогодні у школах ці питання інтенсивно структуруються, моделюються, у них здійснюється пошук оптимальних шляхів методичного забезпечення та ефективного впровадження медико-педагогічних інновацій, які спрямовані на реалізацію принципу “Школа майбутнього – школа здоров'я, радості та духовності”.

Відзначено також протиріччя між рівнем компетентності педагогів у вирішенні питань збереження здоров'я і завданнями, які перед ними ставить суспільство, з одного боку, і протиріччя між рівнем компетентності педагогів і бажанням займатися вирішенням цих проблем, з іншого боку.

На нашу думку, необхідно так організувати навчальний процес, щоб кожен вчитель на кожному уроці не тільки сприяв збереженню здоров'я учнів, а й формував це здоров'я. А для цього слід максимально розкрити можливості педагогіки в аспекті здоров'язбереження, показати теоретичні основи здоров'язберігаючої педагогіки, а також направи впровадження їх в практику сучасної школи.

Для формування всебічно розвиненої особистості має велике значення завдання пошуку і прогнозування нових методів, прийомів, технологій, відповідних форм і організації навчальної діяльності та нового її змісту (В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, В.П. Беспалько, Н.А. Бірюков, В.Н. Гончаров, А.А. Муравйов, В.П. Казначєєв, В.І. Мурашов, Г.К. Селевко та ін.). Необхідно створити модель освітньої технології, яка дозволить зменшити негативний вплив навчально-виховного процесу на стан здоров'я дітей. В цьому контексті учитель фізичного виховання повинен пропагувати здоровий спосіб життя, шляхом залучення до рухової активності, оскільки фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей. Оволодіння рухами виховують цілеспрямованість,

самостійність, формують уміння керувати своєю поведінкою. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію [2, с. 52]. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Виконання фізичних вправ, є головним засобом фізичного виховання. Завдання фізичного виховання учнів поділяють на три групи.

1. Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, плавання, їзди на велосипеді. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання дитиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку учня має формування правильної постави – звичного положення тіла у спокої та в русі. Вона створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрої. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи. Тому необхідно стежити за дотриманням гігієнічних умов життя і діяльності учнів таких як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організувати заняття фізичними вправами, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне – переконати учня в значенні правильної постави для її здоров'я і навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння та раціональному розподілу навантаження [1, с.74].

3. Виховання в учнів гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Учні повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організувати свою поведінку. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, виховування інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання учнів не може бути спонтанним, безсистемним, установленим щодо використовуваних форм і методів. Організація його має відбуватися за дотримання таких умов:

- зміцнення нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну;
- наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини;

- планування й утримання відповідно до санітарно-гігієнічних норм приміщень дитячого садка, обладнання фізкультурного залу, достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентаря та іграшок.

У фізичному вихованні учнів важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У школах фізкультурно-оздоровчого типу виправданим є функціонування різних груп: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчі групи; групи дітей, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці яких мають певні порушення у стані здоров'я (спеціальні медичні групи); спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров'я та реабілітації.

Основними критеріями сформованої здоров'язберігаючої позиції молоді людини є обізнаність у проблемах здоров'язбереження, що виявляється в умінні, звичці та самостійності виконання оздоровчих заходів; переконаність у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації; наявність інтересу до вивчення питань здоров'язбереження, потреба в поглибленні знань; усвідомлення ролі власного способу життя у збереженні здоров'я; рівень знань з основ профілактики захворювань, здоров'язберігаючих технологій та оздоровчих заходів; уміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему; організація щоденної самостійної здоров'язберігаючої діяльності.

Висновок. Фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, валеологічного та естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням формування та розвитку здорової особистості.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку лежать у визначенні та вивченні показників, які характеризують здоров'язберігаючі технології, виявлення особливостей реалізації здоров'язберігаючих ідей при підготовці фахівців конкретного профілю.

Список літератури

1. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Надія Андрощук, Микола Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами розвиваючих рухових програм / Г. П. Барсуковська // Вісник Глухівського державного педагогічного університету / Глухів. держ. пед. ун-т. – Глухів : [б. в.], 2007. Серія: Педагогічні науки, Вип. 9. – С. 51 – 57.
3. Башавець Н. А. Проблеми формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців економічного профілю / Н. А. Башавець / IV Міжнародна науково-практична конференція "Альянс наук: вчений – вченому" : збірник наукових праць. – Том 5. – Дніпропетровськ : ПДАБА, 2009. – С.3 – 6.
4. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти // Валеологія. – 2004. – № 1. – С.21 – 26.

5. Ващенко О. Здоров`язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
6. Носко М. О. Соматометричний розвиток дітей дошкільного віку / М.О. Носко, М. П. Дейкун, І. В. Зайченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. –Чернігів : [б. в.], 2004. – Вип. 24 : Сер.: Педагогічні науки. – С. 80 – 84.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ В
УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Горская И.Ю., Криживецкая О.В., Терещенко А.А.
Омский государственный университет путей сообщения

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение сформированности знаний студентов о последствиях негативного влияния курения на организм, а также об эффективности работы по профилактике и борьбе с курением в условиях обучения в высшем учебном заведении. Проведено анкетирование среди студентов вуза, которое позволило выявить проблемные аспекты организации профилактической работы в студенческой среде.

Ключевые слова: профилактика курения, студенты, физическая культура, здоровье, последствия курения.

**INVESTIGATION OF THE PROBLEM OF ORGANIZATION AND
IMPLEMENTATION OF PROPHYLAXIS AND SMOKING WITH SMOKING
UNDER THE CONDITIONS OF TRAINING IN THE UNIVERSITY**

Gorskaya I.Y., Krizhivetskaya O.V., Tereshchenko A.A.
Omsk State Transport University

The article presents the results of a study aimed at studying the knowledge of students about the negative effects of smoking on the body, as well as on the effectiveness of work on prevention and control of smoking in a learning environment in a higher education institution. A survey was conducted among the students of the university, which allowed to identify the problematic aspects of the organization of preventive work in the student environment.

Key words: smoking prevention, students, physical culture, health, consequences of smoking.

Введение (актуальность проблемы). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения обоснованно рассматривается в качестве приоритета государственной политики. В этой связи основной целью Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» является создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой.

Между тем, наблюдаемые сегодня явления свидетельствуют о продолжающемся ухудшении состояния здоровья подрастающего поколения. Одной из причин такого рода негативных тенденций по праву считается недостаточная включенность подрастающего поколения в занятия физической культурой. Кроме этого в качестве важной причины ухудшения состояния здоровья принято считать распространенность табакокурения в молодежной среде [1, 2, 3].

По данным Всемирной организации здравоохранения, постоянными курильщиками в РФ являются 33 % подростков и детей. Россия находится на первом месте в мире по потреблению табака среди учащейся молодежи. В настоящее время Россия предпринимает значительные шаги в борьбе с потреблением табака («Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака» (2010); Федеральный закон «О защите здоровья населения от последствий потребления табака» (2012); Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (2013), имеющие целью в долгосрочной перспективе снизить уровень распространенности табакокурения среди различных категорий населения до 25 %.

Теоретико-методологические, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты предупреждения табакокурения у учащейся молодежи рассматриваются в трудах российских авторов [1, 2, 3, 4, 5].

Известно, что табакокурение оказывает негативное влияние на нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. В этой связи, в предупреждении табакокурения, целесообразно использовать огромный потенциал физической культуры, как наиболее результативного средства морального и физического оздоровления подрастающего поколения [1, 2, 3].

Вышесказанное свидетельствует о необходимости активизации работы по профилактике и борьбе с курением в студенческой среде. В этой работе значительная роль должна отводиться кафедрам физического воспитания. Вместе с тем, приходится констатировать, что теоретико-методологические и практические возможности физической культуры в предупреждении табакокурения среди молодежи использованы не полностью.

Цель исследования. Исследование проблемы профилактики и борьбы с курением в условиях обучения в вузе (на примере ОмГУПС).

Методы и организация исследования. Исследование проведено период ноября 2017 года в ОмГУПС. Изучались вопросы эффективности организации и реализации профилактики и борьбы с курением в вузе, а также оценивалась осведомленность студентов о последствиях курения и его влияние на организм, методах профилактики курения. С этой целью проведено анкетирование студентов 1-3 курсов. В анкетировании приняло участие 61 человек, из них 22 юноши и 39 девушки. Результаты анкетирования были обработаны и проанализированы.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная анкета состояла из 15 вопросов, среди которых были вопросы о наличии вредной привычки курение, о работе по профилактике курения в вузе, о взглядах на эту проблему студентов. В

результате анкетирования выявлено, что подавляющее большинство студентов ОмГУПС негативно относится к курению. Из 39 девушек курит только 6 человек, что составляет около 15 %, среди юношей из 22 человек курят 8 – это около 37 %. Следует отметить, что в среднем по России курильщиков около 30 %. Стаж курения составляет 1-7 лет, количество сигарет в день 1-20.

На вопрос о последствиях курения и вреде для организма – все студенты ответили, что понимают вред курения, его негативное влияние на сердечно-сосудистую, нервную, респираторную, репродуктивную системы.

Оценивая мнение студентов о количестве курильщиков среди населения России, можно отметить, что преобладали ответы - 60-70 % населения. Отдельные студенты считают, что в России курят 80-90 % взрослого населения. Такие высокие цифры свидетельствуют, что студенты постоянно видят курящих людей в общественных местах. На вопрос о том, часто ли вы видите курильщиков на территории ОмГУПС, студенты ответили, что не только часто, но практически всегда.

На вопрос о том, как можно оценить профилактическую работу в ОмГУПС большинство студентов выбрали вариант ответа – «низкая степень эффективности». Так ответили 17 юношей из 22 и 31 девушка из 39, что составляет около 80 % студентов. Вопрос об эффективности профилактической работы в России в целом позволил выявить сходные результаты. Большинство студентов отмечают недостаточную деятельность государства по борьбе и профилактике курения.

При этом, позиция студентов по отношению к курящим преподавателям вуза в большинстве своем нейтральная. То есть, выявлено отсутствие активной жизненной позиции самих студентов в этом вопросе.

Это подтверждается и при анализе ответов на вопрос о том, кто должен заниматься профилактикой курения в вузе, на который большинство студентов ответили, что этой работой должны заниматься ректор, куратор, преподаватели физической культуры. Лишь отдельные студенты считают, что этой работой должны заниматься все, включая самих студентов.

Интересные результаты получены при анализе ответов на вопросы, касающиеся будущей семейной жизни студенческой молодежи. Так, большинство юношей (85%) ответили, что негативно будут относиться к наличию привычки к курению у будущей жены. При этом, часть юношей вообще не приемлет такую ситуацию, а часть сообщает, что попытаются побороть эту привычку совместными усилиями. Девушки еще менее терпимы в этом вопросе и среди них только двое толерантно относятся к возможности того, что будущий муж будет курящим.

На вопрос о том, какими средствами и способами собираются проводить профилактику курения со своими будущими детьми, почти все подробно пояснили, что будут с ранних лет вести разъяснительную работу, привлекать к занятиям спортом. Некоторые категорично заявили, что их дети курить не будут, часть студентов (около 20 %) вообще еще не задумывались над этим вопросом.

Подавляющее большинство респондентов ответили, что понимают значение физической культуры и ее роль в профилактике вредных привычек. Таких студентов

около 80% как среди юношей, так и среди девушек. Особенно подчеркнули положительную роль дыхательных упражнений, кардионагрузок, плавания, легкой атлетики для профилактики курения. Однако, несмотря на это, только отдельные студенты указали занятия физическими упражнениями, как способ замены вредной привычки курения. При этом в литературных источниках такой способ бросить курить отмечается, как один из наиболее эффективных. Вовлечение в регулярные занятия каким-либо видом физической активности способно эффективно вытеснить наличие этой вредной привычки и лучше понять несовместимость здорового образа жизни и курения.

Выводы. В целом анкетирование позволило выявить недостаточный уровень профилактической работы по борьбе с курением в вузе. Также можно сказать, что у большинства студентов не хватает личной активности и твердости жизненной позиции по отношению к проблеме курения в стране. Распространенность наличия вредной привычки курение среди девушек-студенток относительно невысока (15%), тогда как среди юношей процент курильщиков очень высок (37%). Необходимо более эффективно использовать потенциал физической культуры и возможности специалистов физического воспитания в деятельности, направленной на профилактику этой вредной привычки. В этом вопросе ведущая роль должна отводиться кафедрам физического воспитания в вузах.

Список литературы

1. Дутов С.Ю. Курение как вредная привычка и его профилактика средствами физической культуры // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. Тамбов, 2009. Вып.9 (77). С. 234-239.

2. Дутов С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи. // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып.10 (114). С. 186-191.

3. Дутов С.Ю. Курение в молодежной среде как социально-педагогическая проблема // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2006. С. 61-65.

4. Шубочкина Е.И., Молчанова С.С. Причины курения и некурения подростков и технология формирования здорового образа жизни // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 15–17 мая 2006 г. М., 2006. - С. 87.

5. Чучалин А.Г., Сахарова Г.М., Новиков К.Ю. Практическое руководство по лечению табачной зависимости. М., 2001. - 78 с.

КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Дегтяр О.П.

Портовська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів
відділу освіти Мангушської райдержадміністрації Донецької області

Стаття присвячена проблемі формування здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, результатів проведеного дослідження виокремлено основні аспекти формування ключових компетентностей учнів на уроках основ здоров'я.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування ключових компетентностей учнів на уроках основ здоров'я.

The article is devoted to the problem of formation of healthcare-saving educational environment in the primary institution. On the basis of the analysis of psychological and pedagogical literature, the results of the study, the main aspects of the formation of key competencies of students at the lessons of the foundations of health are outlined.

Key words: health-saving, educational environment, preservation and strengthening of students' health, formation of key competencies of pupils at the lessons of base health

Актуальність проблеми. За статистичними даними після закінчення навчання не більше 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, а 52% мають відхилення здоров'я різного характеру, 40% мають хронічні захворювання, а в школах нового типу відсоток практично здорових учнів сягає лише 2 – 3 %. Школа повинна стати закладом, який підтримує і зміцнює здоров'я школярів.

Завдання дослідження: проаналізувати значення ключових компетентностей для збереження і зміцнення здоров'я учнів в процесі викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач дослідження я використала аналіз наукової та психолого-педагогічної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я школярів тісно пов'язується зі створенням здоров'язбережувального середовища. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних); застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу; наявність позитивної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і учнів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення в педагогів ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я школярів [4].

Нині предметом обговорення освітян стала Концепція Нової Української школи, яка передбачає формування в учнів життєвих компетентностей, потрібних для успішної особистої самореалізації, розвитку активної громадської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування, життєвого успіху протягом життя.

Ключовими компетентностями є спілкування державною і рідною в разі відмінності мовою, спілкування іноземними мовами, математична грамотність, компетентності в природничих науках і технологіях, інформаційно-цифрова компетентність, уміння навчатися впродовж життя, соціальні і громадянські компетентності, підприємливість та фінансова грамотність, загальнокультурна грамотність, екологічна грамотність і ведення здорового способу життя [1].

Інтегрований курс «Основи здоров'я» сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентностей, які сприяють збереженню здоров'я учнів:

- Соціальної та громадської компетентності.
- Здоров'язберігаючої компетентності.
- Життєтворчої компетентності.
- Інформаційної компетентності.

Під соціальною компетентністю учнів мають на увазі вміння та навички оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та інше. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків, дослідницька робота, розв'язання задач із валеологічним змістом, рефлексія на кожному етапі уроку [3].

В сучасних умовах існує чимало засобів і методів для формування і збереження соціального здоров'я школярів, серед яких:

1. Створення сприятливого мікроклімату в навчальному колективі: реалізація доброзичливих, довірливих та рівноправних партнерських стосунків між учнями та вчителями, формування відчуття підтримки й безпеки з боку викладацького складу.

2. Розширення психологічної підготовки педагогічного персоналу.

3. Інформаційно-просвітницька діяльність для батьків з метою: підвищення поінформованості батьків про дозвілля молоді; підтримки молоді в моральному аспекті; впливу на формування кола друзів з акцентом на уникнення ровесників, котрі демонструють приклади поганої поведінки; використання в комунікації з молоддю об'єктів прагнення та відкритості для прояву індивідуальності; сприяння залученню молоді до дозвільних закладів, організацій; посилення популяризації творчих гуртків, спортивних секцій; попередження негативних проявів та формування навичок здорового способу життя серед дітей та молоді [2, с. 125].

Здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження і укріплення здоров'я – свого та оточуючих на уроках та в позаурочній діяльності. Ця компетентність включає в себе:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці, розв'язання задач валеологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності.

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин учителя і учня, або учня з учнем, уміння дотримуватись принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності вчителя та учнів, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створення проблемних, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею [3].

Однією з якостей, необхідних у освоєнні життєвої та соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. **Здоров'я** – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів.

Інтегрований курс "Основи здоров'я" - один із обов'язкових курсів інваріантної складової навчальних планів, який має забезпечити здійснення таких завдань:

- формування в учнів бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності і важливої умови повної реалізації можливостей особистості, громадянина України;

- створення в учнів мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як головної умови формування, збереження і зміцнення фізичного, духовного і соціального здоров'я;

- формування в учнів усвідомлення, що людина є частиною Природи та Космосу, від екологічного стану яких залежить життя на Землі та здоров'я всього людства і кожної людини зокрема;

- ознайомлення учнів з основними принципами і методами профілактики найбільш поширених захворювань, прищеплення навичок особистої гігієни;

- профілактика шкідливих звичок та боротьба з ними, встановлення гармонійних взаємин учнів із природою, суспільством, пізнання самих себе.

Для того, щоб підтримувати мотивацію навчання школярів, необхідно постійно знаходити сучасні засоби і методи навчання. Традиційні прийоми роботи потрібно доповнювати інноваційними. Це активізація мислення, мотивація навчання. Необхідно використовувати стимулювання учнів до вільного висловлювання думки,

самостійної пошукової роботи з підручником та додатковими джерелами. Підвищення пізнавальної активності, успішне засвоєння навчальної програми, гарний рівень засвоєння теоретичного матеріалу можна здійснювати шляхом проведення різних видів уроків: уроки-тренінги, урок-ділова гра, урок-свято, урок-вікторина, урок-КВК, урок-подорож. Вони поведуть учнів у захоплюючий світ вивчення предмета про вміння бути здоровим. Сучасні інноваційні технології-найбільш ефективні засоби формування ключових компетентностей учнів на уроках основ здоров'я.

Методи навчання, що базуються на принципі активної участі самих учнів: - обговорення у класі актуальних проблем; - "мозкова атака" - рольова гра; - робота та виконання вправ у малих групах; - аудіовізуальна діяльність; - дебати, дискусії - проведення тренінгів; - конкурси, вікторини; - змагання кмітливих та винахідливих; - спільне виготовлення плакатів; - розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій; - навчання однолітків та молодших школярів за методом "рівний - рівному"; - складання планів дій у проблемних ситуаціях тощо.

Розвитку ключових компетентностей сприяє використання інтерактивних технологій. Саме така форма організації навчально-виховного процесу створює комфортні умови, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Інтерактивні методи сприяють опануванню учнями усіх рівнів пізнання, розвивають критичне мислення, уміння розмірковувати, розв'язувати проблемні ситуації.

Конкретним результатом навчання є розвиток життєвих навичок учнів, зокрема таких, як вміння прийняття рішень, вирішення проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, чинити опір тиску, міжособистісних відносин, подолання емоцій та стресу, співчуття, відчуття громадянина.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що за допомогою якісного викладання навчального курсу «Основи здоров'я» сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти формуванню ключових компетентностей учнів. Вони допомагають людям приймати обґрунтоване рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя.

Список літератури

1. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року.

2. Балакірева О.М. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156 с.

3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. - № 20. – С. 12-15.

4. Поліщук Н.А. Здоров'язбережне освітнє середовище як умова фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу / Н.А. Поліщук // Педагогічний пошук. – 2012. – № 3. – С. 25–30.

СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Долинний Ю.О., Ширін І.К.

Донбаська державна машинобудівна академія

У статті розкрито теоретичні аспекти проведення занять на уроках фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі спортивно-орієнтованих технологій.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, спортивно-орієнтоване виховання, заклади вищої освіти.

В статье раскрыты теоретические аспекты проведения занятий на уроках физического воспитания в заведениях высшего образования на основе спортивно-ориентированных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивно-ориентированное воспитание, заведения высшего образования.

In the article the theoretical aspects of realization of employments are exposed on the lessons of physical education in establishments of higher education on the basis of the sporting-oriented technologies.

Key words: physical education, student young people, sporting-oriented education, establishments of higher education.

Актуальність і доцільність дослідження. Завдання оптимізації і модернізації сучасної української освіти ставлять нові вимоги до системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є частиною цілісного процесу освіти, орієнтованої на виконання соціального замовлення суспільства на підготовку здорової та життєрадісної дитини, здібної до майбутньої високопродуктивної життєдіяльності.

У сучасному становищі негативні зміни довкілля, прискорення ритму і темпу життя, збільшення нервово-емоційної напруги на тлі зниження рухової активності сприяють ослабленню імунітету і збільшенню захворювань організму людей.

За останнє десятиріччя фахівці в галузі медицини, лікувальної фізичної культури, фізичного виховання підкреслюють стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я населення, зокрема дітей та молоді. У зв'язку з цим виникають проблеми, пов'язані з організацією та модернізацією навчального процесу, розробкою та впровадженням в навчальний процес спортивно-орієнтованих та здоров'язберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих учбових закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання у своїх роботах розглядали такі видатні науковці, як

Л. Барібіна, В. Бондин, П. Дуркин, А. Игнат'єв, А. Козлов, А. Лотоненко, С. Радаєва, Р. Сіренко, С. Танянський, В. Темченко, В. Трещалин, В. Трунин, Б. Федоров [1-7].

Аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії і практики спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації і гуманізації молоді (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барібіна, С. Бондін, С. Видрін, М. Віленський, А. Паркану, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Миколаїв, Р. Сіренко, С. Темченко, С. Танянський).

Мета дослідження. На основі літературних джерел проаналізувати стан питання, що стосується проведення спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати літературні джерела з питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованого підходу до змісту занять.

2. Розглянути сучасний стан оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій у закладах вищої освіти України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у закладах вищої освіти України це об'єктивний процес, новий етап в розвитку фізичної освіти. Особливу роль у формуванні та гармонізації фізичного й інтелектуального потенціалу молоді набуває нова педагогічна технологія - впровадження в процес фізичного виховання спортивної культури (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 1992; І.В. Манжелей, 2005; В.Г. Шилько, 2005 та ін).

Метою спортивно-орієнтоване фізичне виховання у закладах вищої освіти України є зміцнення здоров'я, забезпечення фізичної надійності, готовності до активної життєдіяльності у майбутній високопродуктивній професійній та побутовій діяльності.

Завданням спортивно-орієнтованого фізичного виховання є:

- підвищення резервних можливостей всіх функціональних систем організму;
- розвиток основних фізичних якостей;
- формування життєво важливих фізичних і психічних якостей і навичок.

Принципи спортивно-орієнтованого фізичного виховання:

- індивідуалізація методики і дозування засобів залежно від особливостей захворювання і загального стану організму;

- системність впливу, що припускає певний підбір засобів і послідовність їх застосування;

- регулярність і тривалість впливів, що тренують, які забезпечують достатній розвиток функціональних можливостей організму і відновлення порушених функцій;

- наростання фізичного навантаження як усередині одного заняття, так і протягом усього курсу оздоровлення;

- новизна і повторюваність у підборі і застосуванні засобів (10-15% засобів обновляються, а 85-90% повторюються для закріплення досягнутих успіхів в оздоровленні й фізичній підготовці);

- помірність впливу засобів спортивно орієнтованого фізичного виховання, тому що помірні й тривалі навантаження, адекватні можливостям організму, найбільш ефективні в оздоровчих і відбудовних цілях [7].

Для вирішення завдань спортивно-орієнтованого фізичного виховання застосовуються засоби, які утворюють зміст практичного розділу програми: загально-оздоровчі, загально-розвиваючі, спеціально-оздоровчі, спеціально-розвиваючі вправи.

Загально-оздоровчі вправи: динамічні й статистичні дихальні вправи; оздоровче тренування в сполученні із загартуванням організму.

Загально-розвиваючі вправи: вправи в русі й на місці для всіх м'язових груп у сполученні з диханням; вправи, спрямовані на формування правильної постави.

Спеціально-оздоровчі вправи: вправи в потягуванні; вправи на розслаблення м'язів; вправи, що коригують; аутогенне тренування.

Спеціально-розвиваючі вправи: вправи для навчання техніці ходьби, бігу; спеціальні бігові вправи; ходьба і біг у змінному темпі середньої інтенсивності; тривалий біг у рівномірному темпі; динамічні вправи без обтяжень, вправи на гімнастичних снарядах, з гімнастичними предметами; на тренажерах; вправи на розтягування м'язів, силові вправи в сполученні з розслабленням.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання ставить вчителя фізичної культури в нові умови, коли змінюються вимоги до організації занять, їх планування та обліку (Адаєва С.В., 2008; Андрущенко Л.Б., 2002; Базилевич М.В., 2007; Боднар І.Р., 2000).

Спортивно орієнтоване фізичне виховання, в контексті зоров'язберігаючої технології дозволяє:

1. Підвищити рівень морфо-функціональних можливостей організму і здоров'я.
2. Цілеспрямовано впливати на організм за рахунок індивідуалізації практичних занять у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовленості.
3. Сформувати свідоме вставлення до фізичного вдосконалення за допомогою системи контрольних заходів протягом періоду навчання.
4. Залучити школяра до систематичних занять фізичними вправами.

Сучасні спортивно-орієнтовані та педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи і людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення до чужої думки, інших культур.

Сучасна педагогічна технологія охоплює коло теоретичних та практичних питань керування, організації навчального процесу, методів і засобів навчання. Характерною тенденцією розвитку сучасної педагогічної технології є використання системного аналізу у вирішенні практичних питань, пов'язаних зі створенням та використанням навчального устаткування та технологічних засобів навчання. Головним критерієм системного аналізу на всіх рівнях (від планування навчальних засобів до впровадження їх у процес навчання) загалом є критерій оптимальності.

На думку І.Ф. Прокопенка, В.І. Євдокимова (2007), педагогічну технологію в свою чергу слід розглядати як процес або спосіб виконання завдання. Вона об'єднує

організацію і методи використання навчального обладнання і сам процес навчання, а тому є сферою як наукових досліджень, так і практики.

Висновки. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників у напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищих учбових закладах на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі спортивно-орієнтованих технологій у напрямку: зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, навичок здорового способу життя.

Список літератури

1. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3–5.
3. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М. : Логос, 2004.
4. Бондин В.И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В.И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
5. Іващенко О.В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / Іващенко О.В., Забора А.В. // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Харків : ОВС, 2006. – С. 37.
6. Лищук В.А. Технология повышения личного здоровья / Лищук В.А., Мосткова Е. В. ; под ред. В. И. Покровского. – М. : Медицина, 1999. – 320 с.
7. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота [й ін.] ; за ред. О.М. Пехоти. – К. : АСК, 2003. – 235 с.
8. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И. П. Ратов. – Минск, 1994. – 121 с.
9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 120 с.
10. Сергиенко К.Н. К вопросу исследования информационных технологий в практике физического воспитания школьников / К.Н. Сергиенко, З. Насралла // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 7 – С. 106–109.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

Лисечко Л.М.

Портовська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Першотравневої районної ради, Мангушський район Донецької області

Ефективність навчального процесу фізичного виховання школярів, покращення сприйняття ними навчального матеріалу, пов'язаного з руховою діяльністю, наразі повинні забезпечуватися сучасними засобами ІКТ. У статті проаналізовано позитивне використання конкретних програмних засобів для поліпшення зору учнів, розглянуті різні комп'ютерні додатки, які допоможуть учням свідомо ставитися до свого здоров'я та слідкувати за власним фізичним і психологічним станом.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології; здоров'я школярів; поліпшення зору; оздоровчі та діагностичні програми.

Вступ. Упродовж останніх десятиріч склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення України. Це пов'язано не лише з проблемами економіки, екології, а й з недооцінкою в суспільстві, вищих і середніх загальноосвітніх навчальних закладах ролі фізичного виховання у процесі формування навичок здорового способу життя. В «Концепції нової української школи» наголошується, що наскрізне застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі та управлінні закладами освіти і системою освіти має стати інструментом забезпечення успіху нової української школи. Запровадження інформаційно-комунікативних технологій (далі – ІКТ) в освітній галузі має перейти від одноразових проєктів у системний процес, який охоплює всі види діяльності. ІКТ суттєво розширяють можливості педагога, оптимізують управлінські процеси, формуючи в учня важливі для нашого сторіччя технологічні компетентності [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання використання ІКТ в фізичному вихованні школярів розглядаються в роботах Н. Москаленка, В. Кашуби, Ж. Козіної, Л. Філенко. Вітчизняні науковці наголошують на необхідності використання комп'ютерних технологій у системі навчання руховим вмінням і навичкам, діагностування біомеханічних характеристик рухової функції школярів, для визначення рівня теоретичних знань, для індивідуалізації процесу фізичного виховання. Велика увага приділяється комп'ютерним програмам, які здійснюють контроль фізичного стану школярів різних вікових груп [4; 5]. В дослідженні І. Хмельницької (2009) представлена технологія комп'ютерного моніторингу моторики дитини, яка включає пакети прикладних програм вимірювання та аналізу рухів людини «Біо Відео» та оцінювання психомоторних характеристик дітей 7–10 років «Індивід». В дослідженні Л. Філенко, І. Філенко (2016) представлено комп'ютерну програму виявлення, фіксації та ведення бази даних основних фізичних та функціональних показників здоров'я школярів, яка так і називається «Здоров'я школярів». Користування програмою дозволяє вчителю отримати інформацію про стан здоров'я кожного учня і надає можливість спланувати індивідуально для кожної дитини фізичне навантаження, підібрати комплекси вправ та необхідні технічні

прилади [5]. Л. Філенко, Г. Полторацька, А. Садовий (2014) пропонують використовувати комп'ютерну програму для обліку та моніторингу оцінок з фізичної культури в учнів 5–11 класів. Програма дозволяє спростити роботу вчителя та автоматично виконує математико-статистичний аналіз оцінок з фізичної культури [5].

Наразі окремі продукти ІКТ (монітори серцевого ритму, крокоміри, відеоаналіз рухів) у фізичному вихованні і спорті застосовуються досить широко. Інтерес вчених, педагогів і людей, що займаються спортом і руховою активністю, викликають новітні програмні продукти, що поєднують відеоігри, фізичні вправи і спорт. На сьогодні недостатнє освітлення в науково-методичній літературі отримали дослідження можливостей і умов застосування технічних і програмних засобів інформаційних технологій в сфері фізичної культури і спорту, отже використання інформаційних технологій вимагає більш поглибленого і практичного вивчення. Вище названі причини зумовили **актуальність** теми нашого дослідження.

Метою нашої статті є проаналізувати особливості профілактики захворювань та основні аспекти формування здорового способу життя у учнів загальноосвітньої школи за допомогою засобів інформаційно-комунікаційних технологій.

Для досягнення мети дослідження було використано теоретичні та емпіричні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні (анкетування); педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); медико-біологічні (соматометричні та фізіометричні обстеження).

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Аналізуючи стан здоров'я дітей Портовської загальноосвітньої школи за 2015 – 2018 роки (рис. 1)

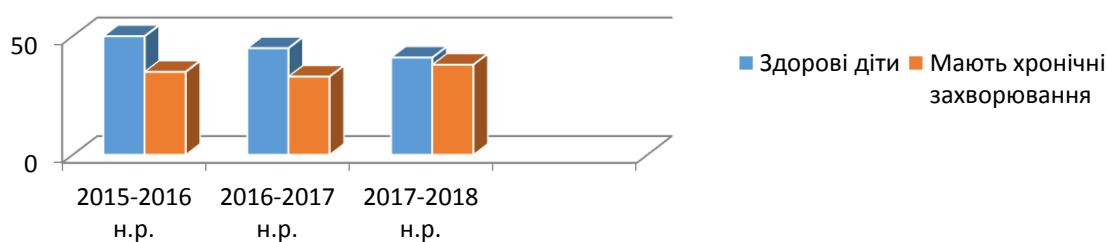


Рис. 1. Графічний аналіз стану здоров'я учнів Портовської ЗОШ.

ми помітили тенденцію збільшення захворюваності, найбільших занепокоєнь викликають проблеми з зором дітей та опорно-руховою системою.

Завдання вчителів школи - переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан свого здоров'я, переконати учня в тому, що тільки він, а не будь-хто інший, є будівничим свого тіла, розуму, знань, вмінь, особистості. Саме для виконання цих завдань викладачу в своїй роботі необхідно використовувати комп'ютер. З його допомогою переглядаються методичні фільми загального спрямування; навчальні фільми програмового матеріалу; пропагандистські

відеоролики; виконуються тести фізичного розвитку учнів, функціональні і комплексні тести учнів і груп в цілому; складаються біомеханічні схеми і рухи при вивченні складних вправ, графіки росту індивідуальних результатів; здійснюється огляд інтернет-ресурсів на допомогу учню і викладачу.

Комп'ютер – це пропагандист здорового способу життя. Він допомагає робити фотовиставки, фотоальбоми, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя школи і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом. На уроках фізичної культури, основ здоров'я доцільно використовувати комп'ютер як помічника і контролера. З його допомогою проводяться з учнями функціональні тести, комплексний тест, футбольний тест та ін. За результатами цих тестів комп'ютер видає індивідуальні завдання для учнів. Також комп'ютер допомагає вести облік росту результатів і досягнень учнів, їх фізичний стан і функціональні можливості. Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають різні публікації про спортивне життя школи, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання. Переглядаючи спортивні фільми, фотографії, учні, дивлячись на відомих спортсменів, і самі виявляють бажання займатися спортом, показати свої спортивні досягнення, позмагатися з різних видів спорту. А саме така мета і ставиться, проводячи дані заходи. І тут комп'ютер також допомагає в роботі.

Вчителі фізичної культури, основ здоров'я повинні, як ніхто інший, знати стан серцево-судинної системи, дихальної системи і загального фізичного розвитку кожного учня, який приходить до нього на урок. Вирішувати це питання йому допомагають інтернет-ресурси і спеціальні програми, складені провідними спеціалістами галузі.

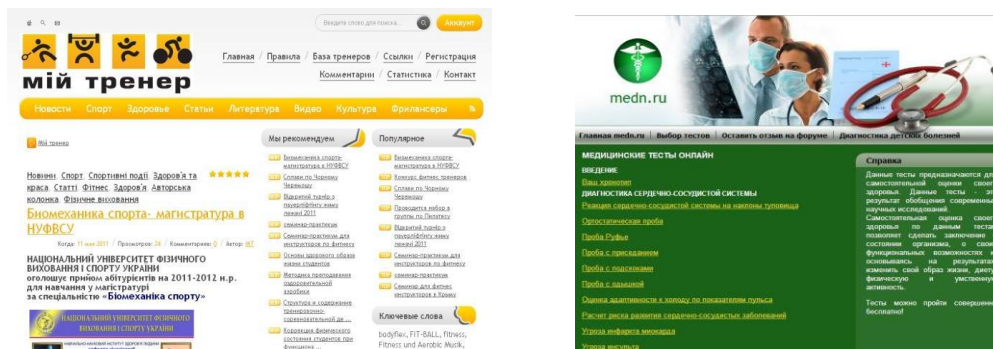


Рис. 2. Інтерфейс оздоровчих інтернет-ресурсів.

Найчастіше використовується експрес-діагностика, яку можна знайти на сайті (рис. 2) <http://www.medn.ru/test/>. Це дозволяє швидко і якісно провести тести з визначення стану серцево-судинної системи (проба Руф'є, проба з присіданнями, проба з підскоками та ін.), дихальної системи (частота дихання, проба Серкіна з оцінки рівня здоров'я), загальні показники здоров'я (Гарвардський степ-тест) та ін. За корисними порадами, фаховим відео і літературою, сучасними вимогами до організації тренувань пропонуємо учням звертатися до сайту <http://miytrener.com/>.

Щоб допомогти дітям поліпшити стан здоров'я, медична сестра надала інформацію по захворюваннях учнів станом на 10.09.2017 навчального року.

Захворювання учнів Портовської ЗОШ

Кардіопатія	6 учнів
Органи дихання	4 учня
Органи травного тракту	3 учня
Захворювання нервової системи	3 учня
Органи зору	19 учнів
Сечостатева система	1 учень
Кістково-м'язова система	15 учнів
Надлишкова вага	3 учня
Шкірні захворювання	2 учня
Захворювання крові	1 учень

З таблиці видно, що найбільше дітей з захворюваннями органів зору. У зв'язку з цим на педагогічній раді школи було прийняте рішення приділити цій проблемі особливу увагу. З розвитком технологій ми і наші діти все більше часу проводимо за комп'ютером, використовуємо різні сучасні гаджети. На жаль, це сильно позначається на гостроті зору. Однак, на кожну дію є протидія: існує багато комп'ютерних програм для тренування зору.

Мною, як вчителем основ здоров'я, разом з медичною сестрою школи були проаналізовані захворювання органів зору кожного учня та підібрані комплекси програмних засобів, які допоможуть учням поліпшити свій зір. Програми для відновлення зору розділені за категоріями:

✚ **Програми для перерви в роботі**, їх завдання блокувати комп'ютер через певні проміжки часу. Це відриває нас від екрану, отже, дозволяє нашим очам відпочити.

✚ **Програми для тренування і корекції зору**. Мета таких програм - відновити наш зір за допомогою спеціальних вправ.

✚ **Програма для корекції**. В залежності від часу доби, програма змінює температуру кольорів на моніторі.

Eyes Relax - безкоштовна програма для захисту очей від надмірного стомлення (рис. 3). Програма буде гасити екран монітора через задані проміжки часу (<http://soft.mydiv.net/win/download-Eyes-Relax.html>)

Workrave - безкоштовна програма для перерв у роботі. Пропонуючи відпочити, Workwave спочатку діє ненав'язливо, потім - наполегливо вимагає зробити перерву. В результаті програма взагалі блокує клавіатуру з мишею на заданий в налаштуваннях час (<https://sourceforge.net/projects/workrave/files/workrave/>)

ChronoControl - безкоштовна програма для перерв в роботі з комп'ютером. Блокує екран через задані проміжки часу (рис. 3). Має багато гнучких налаштувань. (<http://www.chronocontrol.ru>)

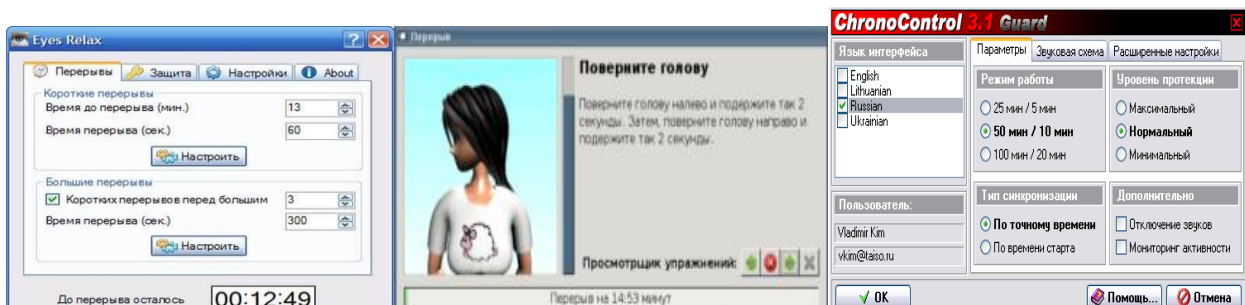


Рис. 3. Інтерфейси програм для перерви в роботі та відпочинку очей.

Eyes Relaxing and Focusing - безкоштовна комп'ютерна програма для захисту зору користувачів комп'ютерів, які працюють за ПК більше однієї години в день. Програма для відновлення зору Eyes Relaxing and Focusing дозволить вам під час перерви тренувати очі, спостерігаючи за спеціально спроектованими зображеннями (рис. 4).

Eye-Corrector - програма для відновлення зору, відпочинку і профілактики захворювань очей. Містить спеціальні набори вправ, виконання яких корисно при короткозорості, далекозорості, астигматизмі, різних кольірних аномаліях. (рис. 4) Можна протестувати zip (http://softmarket24.ru/soft-193-korrektor_zreniya/)

Квітка - комп'ютерна тренувальна лікувальна інтерактивна програма ігрового характеру, що допомагає при амбліопії і міопії <http://www.eyecorrector.ru/tsvetok.html>

Хрестики - безкоштовна програма, яка використовується для корекції амбліопії. Програма зроблена в ігровому стилі - потрібно полювати курсором-кругом за хрестиком, який з'являється у випадковому місці. У цей час клітини поля постійно змінюють свій колір на протилежний (рис. 4).

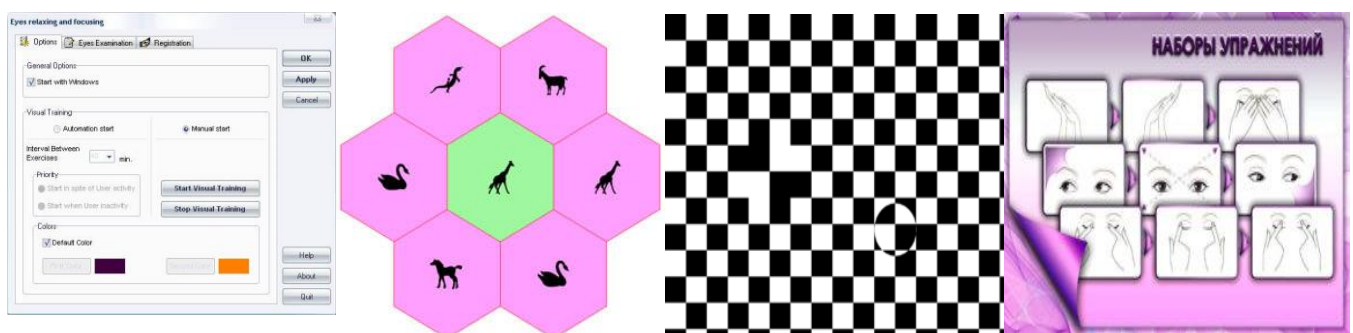


Рис. 4. Інтерфейси програм для відновлення зору.

F.lux - програма для збереження зору і зниження стомлюваності очей. В залежності від часу доби f.lux автоматично змінює кольорову гаму монітора. Ввечері та вночі ця програма встановлює теплі кольірні тони (2700K), а вдень - холодні (6500K). В результаті ввечері очі менше втомлюються. Засипати легше, коли немає

синіх кольорів перед. Існує версія для айфона. <https://justgetflux.com/dlwin.html> (рис.5).



Рис. 5. Інтерфейс програми для кольорокорекції.

Результати дослідження. Перед початком дослідження нами було перевірено рівень зору учнів, які мають захворювання за допомогою електронної таблиці Сівцева <http://zrenieostro.com/blog/proverka-zreniya/proverka-zreniya-online.html>.

Протягом вересня-січня з учнями та їх батьками проводилася систематична робота з поліпшення зору за допомогою засобів інформаційно-комунікаційних технологій. Після проведеного повторно тестування за методикою Сівцева у січні маємо поліпшення зору у 7 з 19 учнів. Зрозуміло, що комп'ютерні програми не панацея, але разом з рекомендаціями лікаря, правильним харчуванням, з дотриманням режиму дня система дає результати.

Висновки. Використання ІКТ у фізичному вихованні школярів є ефективним засобом підвищення якості навчально-тренувального процесу, сприяє вихованню і розвитку творчих здібностей учнів, є засобом збагачення інтелектуальної сфери. Використання певного програмного забезпечення дозволяє реалізувати ідею індивідуального та диференційного підходу в процесі навчання, розширити можливості надання інформації, сприяти формуванню позитивної мотивації до систематичного вдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій сприяє вирішенню проблеми пошуку і збереження інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів.

Список літератури

1. Горашук В.П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Валерій Павлович Горашук. – Х., 2004. – 414 с.
2. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс].
3. Подоляка А.Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інформаційних технологій / А.Є. Подоляка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – №2. – С. 115-118.

4. Філенко Л.В. Алгоритмічні основи створення комп'ютерної програми аналізу оцінок з фізичної культури учнів 5–11 класів / Л.В. Філенко, Г.С. Полторацька, А. С. Садовий // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2014. - № 3. - С. 110-115.

5. Філенко Л.В. Інформаційні технології у фізичній культурі учнів 10-11 класів [Електронний ресурс] / Л.В. Філенко, І.Ю. Філенко // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 2016 р.)– Харків : ХДАФК, 2016. – С. 326-330 – Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/91233/87004

ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Манжула М.В.

Мангуська загальноосвітня школа I-III ст. № 2

Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»), Закон України «Про фізичну культуру і спорт», концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти, «Фізичне виховання в системі освіти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» національна стратегія з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя здорова нація» орієнтують сучасну школу на виховання фізично здорового й духовно багатого молодого покоління як необхідної умови утвердження здорового способу життя.

У поняття «здоровий спосіб життя» вкладаємо комплекс культурно-оздоровчих заходів, що базуються на досягненнях сучасної науки, спираються на міцні підвалини національної культури, відрізняються етнічним забарвленням з урахуванням психофізіологічних можливостей організму та інтересів школярів. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості, підвищення працездатності, активне довголіття.

Затвердження загальнонаціональних цінностей, збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення. Тож, завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати в молоді свідоме ставлення до власного здоров'я. Адже, в народі кажуть: «Або ви турбуєтесь про своє здоров'я, або воно потурбує вас».

У формуванні здорового способу життя нагальною проблемою залишається слабка мотивація його дотримання в населення. Низка досліджень доводить, що набагато більшу увагу респонденти приділяють окремим його факторам, наприклад, здоровому харчуванню, забуваючи про гігієнічну гімнастику, дотримання режиму дня тощо. Тоді, як здоровий спосіб життя реалізується лише в комплексі заходів.

Непереконливо звучать заклики до здорового способу життя без доведення його вирішальної ролі в поліпшенні показників здоров'я на конкретних прикладах. Та саме в цьому питанні відповідальність має лежати на всіх, хто причетний до виховання підростаючого покоління. Адже, здоров'я – це стан повного фізичного,

духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя», як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров'я підростаючого покоління.

Розуміючи проблеми в збереженні здоров'я молоді, педагоги та батьки сьогодні надзвичайно занепокоєні питанням допомоги дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Здоров'я дітей особливо важливо тому, що за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитинстві та в юнацькі роки. Майже 90% дітей дошкільного віку, учнів, студентів мають певні відхилення в здоров'ї, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовки є найголовнішим соціальним завданням усього шкільного співтовариства, яке в нашій школі реалізується в навчально-виховному процесі.

Велике значення в формуванні позитивної мотивації до здорового способу життя має фізичне виховання, яке забезпечує фізичне і духовне вдосконалення. Рівень цього вдосконалення характеризується здатністю учнів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спокуси, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості за власну культуру. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. М. Амосов говорив: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності».

Цілісний погляд на здоров'я можна представити у вигляді компонентної моделі, у якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їхня ієрархія.

Духовний компонент здоров'я визначає його особистий рівень, який будується у відповідності з основними цілями і цінностями життя, характеризується моральною орієнтацією особистості, її менталітетом по відношенню до себе, природи і суспільства.

Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів і систем, наявністю резервних можливостей організму.

Психічний компонент визначається, на наш погляд, рівнем розвитку психічних процесів, ступенем регулювання діяльності емоційно-вольовою сферою.

Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для всебічної і довготривалої активності в соціумі.

Дане виділення компонентів здоров'я, в деякій мірі умовно і дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування цілісного організму, з іншого – більш повно охарактеризувати різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального стилю життя.

Проблема здоров'я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і морального поведіння.

Головними завданнями школи є: розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, турбота про здоров'я дітей, що передбачено основними напрямками реформи загальноосвітньої школи, де на одному з перших місць стоїть здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. До них також належать спеціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація.

Доцільно також застосовувати традиційні методи, такі як бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

З нетрадиційних для педагогів методів ефективно спрацьовують методи «педагогічної психології», а саме: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії. Застосування цих методів сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, зруйнуванню негативних мотивів, перебуванню і зміні негативних форм у поведінці вихованців на позитивні: підтримати, посилити позитивні моральні спонукання, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати від прояву негативної мотивації до здорового способу життя.

Програма з фізичної культури школярів має оздоровчий напрямок. Тому роль вчителя фізичної культури в поліпшенні здоров'я, підвищенні працездатності учнів і їх правильному фізичному розвитку дуже велика. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному розвитку організму дітей і підлітків. Під впливом щоденних фізичних вправ збільшується об'єм грудної клітини, життєва ємність легень, м'язова сила, поліпшується робота серцево-судинної системи.

Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, причому до засобів варто віднести крім фізичних вправ природні сили і гігієнічні фактори. Гігієно-санітарні фактори є вирішальними в реалізації задач оздоровчої спрямованості фізичних вправ. Позитивний вплив фізичні вправи роблять тільки тоді, коли застосовуються з урахуванням режиму праці (навчання), харчування, відпочинку із дотриманням санітарних норм місць занять (освітленості, вентиляції та інше).

Заняття фізичними вправами допомагають учням у навчанні. По-перше, регулярні заняття фізичною культурою і спортом покращують здоров'я і підвищують закалювання організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м'язів.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Відомо, що одна і та ж фізична вправа може привести до різних ефектів і, навпаки, різні фізичні вправи можуть викликати однаковий результат. Це є доказом того, що фізичні вправи самі по собі не наділені властивостями, що дозволяють у всіх випадках досягти рівної ефективності. Тому 12 років тому ми отримали дозвіл РВО на проведення уроків фізичної культури окремо для хлопців та дівчат починаючи з 5 класу. Ми також навчаємо старшокласників проводити заняття з молодшими учнями формуючи таким чином майбутні батьківські навички.

У нашій школі формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя завжди приділяється постійна увага не тільки в роботі з учнями, а й з батьками учнів, починаючи з першого класу. Вчителі на кожному уроці звертають увагу на поставу, активність учнів не перервах, харчування у шкільній їдальні, і націлюють учнів на дотримання режиму дня. Фізкультхвилинки на уроках стала звичною необхідністю, учні до них звикли і виконують з розумінням їх значення.

Згідно плану роботи школи, з учнями щомісяця проводять бесіди працівники Районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, відділу молоді та спорту райдержадміністрації. Ця просвітницька робота націлює учнів на правильний вибір своєї поведінки та ведення здорового способу життя. Батьківські збори завжди відвідують працівники охорони здоров'я. Батьки отримують потрібну інформацію щодо здоров'я своїх дітей, знайомляться з напрямками діяльності їх у сімейному середовищі при формуванні позитивної мотивації до здорового способу життя.

В нашій школі уже протягом 11 років учні активно займаються іграми на перервах під керівництвом вчителів фізичної культури та юних інструкторів з фізичної культури. Багато учнів займаються в спортивних секціях. Вчителі фізичної культури велику увагу приділяють наглядній інформаційній агітації. Практично увесь перших поверх обладнаний інформаційними стендами «Олімпійське сузір'я України», також там можна побачити стенди з фотоматеріалами спортсменів школи, фрагменти змагань, привітання з перемогами юних чемпіонів на різних змаганнях. Увагу всіх відвідувачів школи привертають нагороди наших команд, а це понад 70 кубків і більше 100 дипломів і грамот.

Ми змогли обладнати додатковий гімнастичний зал, маючи 2 невеличкі спортзали, необхідне обладнання та інвентар, дає нам змогу проводити заняття на більш високому рівні що націлює учнів на формування потреби здорового способу життя. Щорічно на педраді шкільний колектив вчителів аналізує й порівнює стан здоров'я за навчальні роки. Таке порівняння дає нам право говорити, що здоров'я учнів з кожним роком покращується, як це видно з порівняльних аналізів.

Так, у 2010-2011 навчальному році з 409 учнів практично здоровими були 237 учнів – 57,8%. У 2011-2012 навчальному році здорових було 280 – 66,6%. У 2012-2013 навчальному році здорових було 301-70,8%. У 2013-2014 навчальному році здорових

учнів було 313 – 71,2%. У 2014-2015 навчальному році здорових учнів було 318 – 69,9% У 2016-2017 навчальному році здорових учнів було 344 – 70,6%.

Ці результати важливі при цілеспрямованій роботі формування позитивної мотивації до здорового способу життя, не тільки серед учнів, а й їх сімей. Такі заходи в нашій школі, як «Мама, тато, я – спортивна сім'я» проводяться щорічно, починаючи з молодших класів. Тому значна більшість учнів нашої школи постійно займаються в спортивних секціях, в групах ДЮСШ, танцювальних колективах центру дитячої творчості. Як результат, проблем з негативними явищами в поведінці чи шкідливими звичками і нашій школі не виникає. В даний час 7 наших випускників навчаються в педагогічних університетах та факультетах фізичного виховання. Ми віримо в майбутнє наших учнів і робимо все для покращення їх здоров'я.

Висновок. Робота з утвердження здорового способу життя повинна проводитись обдуманно, ґрунтовно, з врахуванням вікових особливостей учнів.

Успіх у формуванні в учнів здорового способу життя залежить не лише від опанування знаннями про здоров'я, а великою мірою від того, як організовано оздоровчо-профілактичну роботу в школі. Якщо вона систематична і послідовна, а учні на собі відчувають її вплив, то вони переконуються у необхідності турбуватися про власне здоров'я і здоров'я близьких. Таким чином виробляється осмислене ставлення до проведення оздоровчих заходів, самостійного виконання вимог здорового способу життя. Видатний український фізіолог О. Богомолець зазначив: «Уміння продовжувати життя – це, насамперед, уміння не скорочувати його».

Механізми формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя не витримують «штурмівщини», фрагментарності, поспіху, тиску. Потрібно системне індивідуалізоване усвідомлення кожним учнем необхідності бути здоровим, розуміння ним практичного значення здобутих знань, умінь і навичок із здорового способу життя.

Не надання готових знань, а навчання їх здобувати, осмислювати головне робити висновки, володіти здобутими знаннями є стратегією нашої школи з виховання культури здоров'я, формування гігієнічного досвіду, навичок профілактики шкідливих звичок, інфекційних хвороб, які становлять загрозу суспільству.

Використовуючи ті чи інші організаційні форми, важливо пам'ятати про головне: діти під час участі в них мають одержувати задоволення від життя, а не відчуття «обов'язковості шкільного заходу». Здоров'я – джерело щастя, радості й повноцінного життя.

Список літератури

1. Беседи о здоровье: Сб. бесед для учащихся / под ред. Г.Е. Челах. - Донецк: Каштан, 2012.
2. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: навч.-метод. посіб. / (О.В. Вінда, О.П. Коструб, І.Г. Сомова, М.М. Галябарник, С.В. Кириленко). – 3-тє вид., переробл. і доп. – К.: Вістка, 2006. – 304 с.
3. Тянтова В. Здоров'я це ніщо, але без здоров'я все ніщо // Шкільний світ. – 2010 – № 40. – С. 15-18.

4. Верьовкіна Ж. Організація роботи з питань безпеки життєдіяльності та здорового способу життя з батьками дітей різних вікових категорій у середній загальноосвітній школі // *Безпека життєдіяльності* – 2005. – № 1. – С. 33-35.

5. Семенова Н. Технологія проектування школи сприяння здоров'ю // *Виховна робота*. – 2007. – № 4. – С. 4-16.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНИХ УМОВАХ

Марчик В. І.

Криворізький державний педагогічний університет

Бороденко В. І.

Криворізький науково-природничий ліцей

Шабля В. М.

Фітнес-клуб Кривий Ріг-2 Мережі фітнес-клубів FitCurves

У використанні здоров'язбережувальних технологій виявлена ефективність державної системи освіти. Школярі старших класів і студенти активно користуються фізкультурно-оздоровчими засобами різних форм. В період зрілого віку в людини різко знижується активність в руховій діяльності. В найманій праці нормований робочий день не є перепорою для занять фізичними вправами, якщо сформовані звички здорового способу життя. Велика роль надається педагогу у формуванні в учнів і молоді ціннісного ставлення до себе та власного здоров'я у всіх проявах.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, самореалізація особистості, фізкультурно-оздоровчі засоби, школярі, студенти, люди зрілого віку.

The use of healthcare-saving technologies has revealed the effectiveness of the state education system. High school students and students actively use physical education and health-improving means of various forms. In the period of mature age a person sharply decreases activity in motor activity. In hired labor, normalized working day is not an obstacle to exercise, if the habits of a healthy lifestyle are formed. A great role is given to the teacher in forming pupils' and young people's value attitude towards themselves and their own health in all manifestations.

Key words: health-saving technologies, self-realization of personality, physical culture and health facilities, schoolchildren, students, people of mature age.

Вступ. Фізкультурно-оздоровчі засоби, що є одним із вагомих складових здоров'язберігаючих освітніх технологій, спрямовані на ефективне вирішення проблеми забезпечення гармонійного розвитку та здоров'я дітей і молоді.

У своїй роботі О. В. Завальнюк аналізує філософський сенс цінності фізичної культури та спорту, спрямований на самореалізацію, самоствердження і гармонійний розвиток особистості. Автор наголошує на тому, що тільки через активну фізкультурно-спортивну діяльність людини можливе її залучення до цінностей фізичної культури та перетворення їх в надбання конкретної особистості. Особистісний рівень засвоєння цінностей фізичної культури визначається здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, знаннями та досвідом індивіда в сфері фізичного вдосконалення, соціально-психологічними настановами, рівнем залучення до активних занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю [3].

Вивчення виявлення самореалізації людини як своїх особистісних можливостей у застосуванні фізкультурно-оздоровчих технологій сприятиме підвищенню ефективності у використанні засобів фізичної культури і спорту, формуванню навички до занять фізичними вправами та здорового способу життя.

Метою роботи стало визначення використання здоров'язберезувальних технологій як самореалізації особистості в різних соціальних умовах.

Організація та методи дослідження. В дослідженні, що було проведено у березні 2017 року, взяли участь представниці жіночої статті (всього 77 осіб), серед них: ліцеїсти віком 15-16 років (24 особи), магістри віком 21-22 років (18 осіб), відвідувачі фітнес-клубу для жінок різного віку (35 осіб). В роботі застосовували метод анкетування, бесіди і педагогічного спостереження. Респондентам, які навчаються, було запропоновано зазначити сфери використання фізкультурно-оздоровчих засобів (за програмою навчального закладу, спортивні секції за видами спорту, кондиційне тренування). Серед членів фітнес-клубу FitCurves визначали осіб за категорією працевлаштування (нормований день/ненормований день), а також тих, хто не працює або навчається. Для аналізу даних у вибірках визначали відсотки.

У ліцеїстів 10 класу Криворізького науково-природничого ліцею уроки фізичної культури за навчальною програмою відбуваються три рази на тиждень, у магістрантів Криворізького державного педагогічного університету за навчальною програмою не передбачено занять з фізичної культури. В обох навчальних закладах у позанавчальний час за планом здійснюється робота в спортивних секціях. Фітнес-клуб Кривий Ріг-2 Мережі фітнес-клубів FitCurves надає послуги населенню протягом тижня (окрім неділі). Анкетування членів клубу здійснювалось в першій і другій половині дня.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів серед ліцеїстів показав, що не всі учні відвідують уроки фізичної культури (рис.1). Відсоток тих, хто не відвідує уроки з неповажних, або поважних причин (наявність тимчасових і хронічних захворювань) складає 38%.

В спортивних секціях закладу чи міста займаються 33% ліцеїстів, в той час як у магістрів таких виявилось 14%, що є цілком логічним. При порівнянні даних у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів у фітнес-клубах чи самостійно виявлено 50% ліцеїстів і 76% магістрантів.

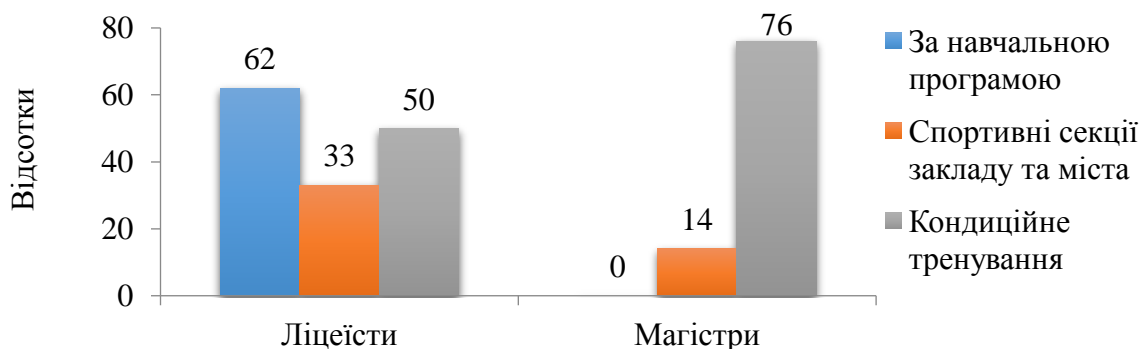


Рис. 1. Використання фізкультурно-оздоровчих засобів ліцеїстами і магістрами.

Отримані нами результати у використанні здоров'язберігаючих технологій підлітками і молоді висвітлюють тенденцію, що склалася, яка зазначається в більшому або меншому ступеню серед школярів і студентів Казахстану та Росії.

Так, в дослідженні, яке було проведено у школах Костаная (Казахстан) серед всіх вікових категорій, показано, що 23% школярів не використовують фізичні вправи з різних причин, 44% учнів займаються на уроках фізкультури в школі, 18% - спортивній школі та 15% із числа досліджуваних користуються послугами фітнес залів [1].

У Красноярську серед студентів коледжу у віці від 17 до 25 років виявлено, що 60% респондентів регулярно займаються фізичною культурою, 38% рідко і 2% не займаються [4]. Дослідження студентської молоді у Челябінську показало, 18,5% дівчат - займаються фізичними вправами часто (3-4 рази на тиждень); 67,2% дівчат - іноді (1-2 рази на тиждень) [5, с. 91].

Аналіз отриманих даних населення, що знаходиться за межами освітянського простору, у самореалізації особистості через використання здоров'язберігаючих технологій показав, що переважна більшість 71% відвідувачів фітнес-клубу є жінки, які працюють (рис. 2). Несподіваним став результат порівняння відсоткових показників серед них. Відвідувачів за працевлаштуванням з нормованим робочим днем виявилось майже у два рази більше, ніж відвідувачів за працевлаштуванням з ненормованим робочим днем і вони, як показало анкетування, користуються послугами клубу в рівній мірі в першій і другій половині дня. Проте, Кривий Ріг як промислове місто має багато підприємств з безперервним циклом виробництва, що дає можливість їх робітникам користуватися фізкультурно-оздоровчими послугами протягом всього дня.

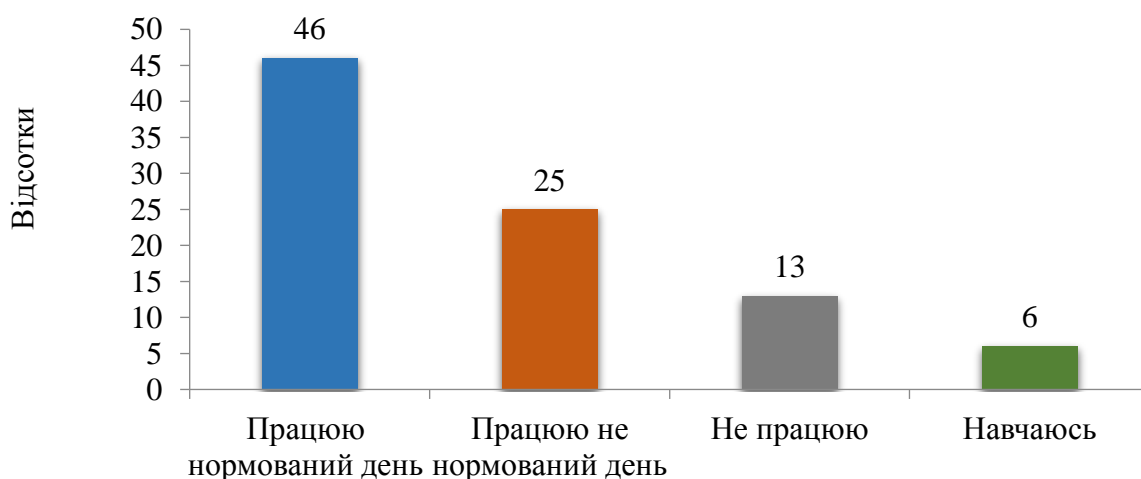


Рис. 2. Використання послуг фітнес-клубу за соціальними категоріями.

За отриманими даними відвідувачів, які не працюють, виявилось 13%. В цю категорію увійшли пенсіонери, жінки працездатного віку та ті, що знаходяться у декретній відпустці.

Представлені дані О. А. Беленок в рекреаційній поведінці громадян України в контексті здоров'язбереження висвітлюють, що 14,5% респондентів у вільний час

займаються ранковою гімнастикою та фізкультурою; 8,4% – бігом та оздоровчими прогулянками; 6% – відвідують плавальні басейни, спортзали та фітнес-клуби [2].

При порівнянні отриманих даних ліцеїстів (старша школа), магістрантів (старші курси ВНЗ) та працездатного населення у використанні здоров'язберігаючих технологій, а саме кондиційного тренування, спостерігаємо таку тенденцію. Активність у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів зростає від навчання в старших класах школи до випускних курсів у ВНЗ, а потім, в наступний період зрілого віку, різко знижується (за даними О. А. Беленок).

Висновки. У вивчені використання здоров'язбережувальних технологій як самореалізації особистості в різних соціальних умовах виявлена ефективність державної системи освіти. Школярі старших класів і студенти активно користуються фізкультурно-оздоровчими засобами різних форм, серед яких: навчальні заняття, тренування за видами спорту, кондиційне тренування самостійно або у фітнес-клубах.

Розкрито, що в період зрілого віку в людини різко знижується активність у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів. Означено, що в найманій праці нормований робочий день не є перешкодою для занять фізичними вправами, якщо сформовані звички здорового способу життя.

Протягом навчання підлітків та молоді, коли створюється світогляд і прагнення до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, велика роль надається педагогу у формуванні в них ціннісного ставлення до себе, власного здоров'я у всіх проявах, безпечних умов проживання, навичок у використанні здоров'язберігаючих технологій, стилю здорового способу життя.

Список літератури

1. Бекмухамбетова Л. С. Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни школьников г. Костаная / Л. С. Бекмухамбетова, Р. Ж. Ибраева, М. М. Досмухамедова / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 15-22.

2. Беленок О. А. Рекреаційна поведінка громадян України в контексті здоров'язбереження / О. А. Беленок, І. В. Мацко-Демиденко // Український соціум. – 2017. – №. 1. – С. 31-48.

3. Завальнюк О. В. Цінність фізичної культури та спорту як об'єкт філософського пізнання [Електронний ресурс] / О. В. Завальнюк. – 2017. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17261>

4. Лозовая М. А. Физическая культура как социальное явление в жизни людей / М. А. Лозовая, А. А. Лозовой / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 58-63.

5. Федоров А. И. Самоохранительное поведение современной студенческой молодежи / А. И. Федоров, И. П. Сивохин, Н. Б. Мамиев / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 89-96.

КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Наливайко Л.П.

Куртівський НВК Костянтинівський район, Донецька область

У статті досліджено питання формування здоров'язбережувального середовища в закладі освіти та окреслено комплекс заходів, які необхідні для створення комфортних умов реалізації і розвитку учасників освітнього процесу. Розкрито сутність складників здоров'язбереження та концептуальні засади здоров'яспрямованої діяльності FRESH, ЄМШСЗ.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоровий спосіб життя, здоров'я.

The article highlights health-caring education in a particular school and much events that are considered to be necessary for creating comfortable conditions of its realization and self-development of the educational participants. Moreover the content of health-caring education and some conceptual events like FRESH and EMSHZ are well revealed there.

Key words: health-caring educational environment, healthy lifestyle, health.

Актуальність дослідження. Упродовж останніх років зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей і підлітків, що пов'язано з різким погіршенням стану фізичного й розумового розвитку здобувачів освіти та зниження їхньої працездатності. У сучасних умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнів впливає багато чинників, дія яких була значно меншою. У підлітковому та юнацькому віці цей вплив стає особливо помітним. Причини зростання захворюваності учнів також пов'язують із недоліками у системі шкільної освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для навчання, а саме: невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, брак навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування. Тому важливим завданням є створення умов навчання і виховання, які б сприяли формуванню гармонійно розвиненої, фізично досконалої особистості з відповідним ставленням до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Мета дослідження полягає у визначенні аспектів управління процесом формування здоров'язбережувального освітнього середовища в сучасному навчальному закладі на принципах Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю.

Проблема управління процесом формування здоров'язбережувального освітнього середовища в сучасному навчальному закладі є найактуальнішою на даний час, а її висвітлення в психолого-педагогічній літературі недостатнє.

Соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили педагогів перед гострою необхідністю критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості їх на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування та збереження здоров'я школярів.

Проблема здоров'язбереження та формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що для оптимізації процесу здоров'язбереження молоді та підлітків, фізичне виховання повинно займати у навчальних закладах одне із провідних місць (Є. Дорошенко, В. Добринський, В. Велитченко, О. Вишневський).

Результати різноманітних досліджень дають змогу стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, але недостатньою мірою – на формування здоров'язбережувального середовища. Невідповідність вимог, що ставляться перед учнями, їхніми можливостям є причиною шкільної дезаптації, яка призводить до порушення системи спілкування учня з собою та іншими, відчуття психологічного дискомфорту. Невідповідність методик і технологій навчання створюють «ідеальні» умови для розвитку захворювань учнів.

З'ясовано, що в більшості закладів загальної середньої освіти застосовуються неефективні форми роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів, не створені умови для навчання і виховання, які б враховували вікові функціональні можливості організму дітей.

Результати вітчизняних і закордонних досліджень свідчать про необхідність розроблення нових концепцій здоров'язбережувального освітнього середовища; формування компетентності керівників закладів загальної середньої освіти з питань проектування та управління процесом формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Н. Міллер вважає, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, які сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я та впровадження здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, збереження здоров'я учасників освітнього процесу [3, с. 18].

На підставі аналізу наукових джерел з'ясовано, що здоров'язбережувальне середовище – це середовище, яке спеціально створюється в системі освіти та охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних технологій, що використовуються навчальним закладом та спрямовані на збереження, та зміцнення здоров'я дітей, на

покращення їх настрою та самопочуття, функціонального стану організму, підвищення можливостей учнів та формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Створення здоров'язбережувального середовища навчального закладу, на нашу думку, необхідно розпочинати з аналізу рівня здоров'я й способу життя учнів, що передбачає такі аспекти: роботу щодо здоров'яспрямованої діяльності учнів; визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів; визначення показників фізичного здоров'я; впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій; забезпечення позитивного психологічного клімату в школі; постійне ведення санітарно-гігієнічної роботи; організація оздоровлення, режиму праці та відпочинку, соціального захисту дітей та забезпечення медичного обслуговування. До змісту здоров'язбережувального середовища слід віднести: організацію освітнього процесу; створення сприятливого психологічного мікроклімату; підтримання санітарно-гігієнічних умов, урегулювання рухового режиму; забезпечення раціонального харчування і медичного контролю, оздоровчих процедур.

Відповідно до Конвенції про права дитини, яку підписали 195 держав, включаючи Україну, діти мають загальні і невід'ємні права. Держави, які підписали Конвенцію про права дитини, зобов'язані забезпечувати повагу, захист і дотримання прав дітей. Освіта повинна відповідати найкращим інтересам і цілям сталого розвитку дитини в цілому, без дискримінації, з повагою до поглядів дитини і з її активною участю. Освіта у сфері здоров'я на засадах формування навичок є одним із засобів досягнення цих цілей.

FRESH – універсальна рамка для ефективного забезпечення здоров'я у школах.

FRESH – це комплексна, всеосяжна рамкова ініціатива, спрямована на розвиток охорони здоров'я в школах, яка може реалізовуватися замість або паралельно з іншими відомими ініціативами, такими як «Школи сприяння здоров'ю» та «Школи, дружні до дитини».

Мета ініціативи FRESH полягає в підтримці ефективних, реалістичних і орієнтованих на результат програм охорони здоров'я для того, щоб школи стали більш здоровим місцем для навчання, з одного боку, а також місцем, де діти навчаться бути здоровими – з іншого. Ці програми покликані забезпечити дітям вступ до школи та навчання, отримання знань, а також розвиток життєвих навичок і прийняття моделі здорового способу життя.

Концепція FRESH будується на чотирьох основних компонентах (програмних принципах), які повинні здійснюватися у всіх школах:

- політика рівного доступу до охорони здоров'я в школах;
- безпечне освітнє середовище;
- освіта в сфері здоров'я на засадах розвитку навичок;
- послуги в області охорони здоров'я і харчування в школах.

Безпечне освітнє середовище забезпечує як фізичну, так і емоційно-психологічну безпеку учасників освітнього процесу.

Фізичне середовище – вся територія і шкільні приміщення, включно з навчальними класами, приміщеннями для заняття спортом, проведення заходів, роздягальні, туалетні та душові кімнати, їдальню та інші, – повинні бути тими місцями, де суворо дотримуються відповідних санітарно-гігієнічних умов і де школярам не загрожують небезпека, хвороби, фізична шкода або травми.

Емоційно-психологічну безпеку учнів і вчителів забезпечує сприятливий шкільний клімат. Перший крок до створення такого клімату – запобігання всім формам насильства: тілесних покарань, бійок, цькування, знущання, сексуального та гендерного насильства, дискримінації за будь-якою ознакою.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я життєві навички є здатністю до адаптації і практики позитивної поведінки, що дозволяє людям ефективно вирішувати проблеми і долати труднощі щоденного життя [3].

Послуги в галузі охорони здоров'я в школі дозволяють здійснювати диспансерний нагляд за станом здоров'я школярів, своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям і направляти до фахівців. Забезпечення школярів повноцінним і збалансованим харчуванням не тільки сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, але і підвищує успішність.

Всесвітня організація охорони здоров'я ініціювала розробку програми зі створення шкіл, які сприяють зміцненню здоров'я в усьому світі. У країнах Європи ця ініціатива розвивається за підтримки Європейського регіонального Бюро ВООЗ, Європейської ради та Комісії Європейського співтовариства щодо розвитку європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю. Школи, що реалізують політику сприяння здоров'ю, підвищують можливості дітей і дорослих у плані забезпечення безпечного і сприятливого для здоров'я соціального, фізичного та психологічного середовища, сприяють формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. У школах сприяння здоров'ю учні набувають і закріплюють особистісні та соціальні навички та націлені на здоровий спосіб життя поведінкові установки, які також сприяють підвищенню їх академічної успішності.

Школи сприяння здоров'ю покликані:

- забезпечити у закладах загальної середньої освіти сприятливі для здоров'я умови для роботи і навчання шляхом відповідного благоустрою шкільних приміщень, ігрових майданчиків і їдалень, вжиття належних заходів безпеки тощо;
- сприяти формуванню почуття відповідальності за здоров'я окремих людей в сім'ях та серед населення в цілому;
- заохочувати формування здорового способу життя та запропонувати як учням, так і шкільному персоналу реалістичний і привабливий діапазон можливостей для оздоровлення свого способу життя;
- дати можливість всім школярам найповніше розкрити свій фізичний, психологічний і соціальний потенціал, а також сприяти формуванню їх почуття впевненості в собі;
- поставити чіткі завдання в плані зміцнення здоров'я і забезпечення безпеки для всього шкільного колективу (учнів і дорослих, які працюють в школі);

- сприяти формуванню хороших стосунків між викладацьким складом і учнями, між самими учнями, а також між школою, сім'єю і місцевою громадою;
- забезпечити ефективне використання наявних на місцевому рівні ресурсів для підтримки роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я;
- розробити комплексну програму профілактичної освіти, що передбачає використання педагогічних методів, які сприяють активній участі в ній самих учнів;
- дати учням можливість здобути теоретичні знання і практичні навички, необхідні для прийняття раціональних рішень, що стосуються їх здоров'я, а також для охорони і оздоровлення їх навколишнього фізичного середовища;
- сприяти формуванню більш широкого погляду на медичні кабінети у закладах загальної середньої освіти, як на додатковий ресурс для проведення санпросвітницької роботи, що допомагає учням стати більш обізнаними користувачами послуг сектора охорони здоров'я [2].

Вивчаючи педагогічний досвід Бондаренко І., Бобріцької В. можна виділити наступні принципи організації освітнього процесу на основі здоров'язберігаючих педагогічних технологій.

Проведення комплексу діагностичних досліджень стану здоров'я з метою врахування його рівня та динаміки змін в організації процесу навчання та розвитку дітей.

Використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання та виховання: планування розкладу занять з урахуванням біологічних процесів коливання працездатності дитини впродовж навчального дня та тижня; чергування занять із високим і низьким рівнем фізичної активності; дотримання індивідуального підходу у вимогах до учнів, урахування їх вікових особливостей, динаміки працездатності, психофізіологічного стану; фізкультхвилинки під час занять; планування обсягу домашніх завдань з урахуванням віку й інтелектуально-емоційного навантаження дитини впродовж дня і тижня; суворе дотримання вимог щодо повітряного, теплового, освітлювального режиму та вологе прибирання навчальних приміщень тощо.

Навчання дітей прийомів здорового способу життя: профілактичні методики, зокрема, оздоровча гімнастика (ранкова, дихальна), для профілактики застудних захворювань тощо; засоби особистої гігієни (наприклад, миття рук, використання носової хустинки при чханні та кашлі тощо); способи надання першої допомоги (при порізах, опіках, укусах тварин та отруйних комах тощо).

Спеціально організована рухова активність дитини: заняття оздоровчою фізкультурою; рухливі ігри під час шкільних перерв; активні форми відпочинку під час канікул.

Проведення масових оздоровчих заходів: спортивно-оздоровчі заходи; тематичні свята здоров'я, наприклад: «Дні здоров'я», «Дні сімейного здоров'я», колективні екскурсії на природу, у заповідники тощо.

Залучення школярів до участі в організації освітнього процесу шляхом розвитку учнівського самоврядування, волонтерського виконання функцій асистента вчителя та класного керівника.

Окрім роботи зі здоров'язберігаючими технологіями, важливе значення має проведення профілактичних шкільних заходів:

- попередження захворювань;
- моніторинг і аналіз моніторингу здоров'я учнів;
- бесіди з учнями і батьками про стан здоров'я учнів і необхідності вести здоровий спосіб життя;
- створення системи комплексної педагогічної, психологічної й соціальної допомоги дітям, які мають проблеми у школі;
- залучення медичних працівників до реалізації усіх компонентів роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків, просвіти педагогів і батьків.

Створення здоров'язбережувального середовища закладу загальної середньої освіти, на нашу думку, необхідно розпочинати з аналізу рівня здоров'я й способу життя учнів, що передбачає такі аспекти: роботу щодо здоров'яспрямованої діяльності учнів; визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів; визначення показників фізичного здоров'я; впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій; забезпечення позитивного психологічного клімату в школі; постійне ведення санітарно-гігієнічної роботи; організація оздоровлення, режиму праці та відпочинку, соціального захисту дітей та забезпечення медичного обслуговування. До змісту здоров'язбережувального середовища слід віднести: організацію освітнього процесу; створення сприятливого психологічного мікроклімату; підтримання санітарно-гігієнічних умов, урегулювання рухового режиму учнів; забезпечення раціонального харчування; впровадження медичного контролю та оздоровчих процедур.

Ефективність використання здоров'язберігаючих технологій залежить від професійної підготовленості педагогів, а також від взаємодії між педагогами учнями і батьками.

Провідна роль у реалізації здоров'язбереження учнів належить вчителю. Отже, педагог як активний учасник збереження здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях, повинен володіти всіма педагогічними технологіями які не шкодять здоров'ю, а саме зберігають здоров'я дітей та зміцнюють його у процесі навчання. В.О.Сухомлинський писав «Учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа».

Освітні установи і, в першу чергу, школа, де діти, підлітки та молоді люди проводять більшу частину свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Школа в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості.

При цьому позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне її сприйняття може бути фактором ризику, що впливає на їх фізичне і психічне здоров'я.

У ситуації позитивного шкільного клімату, що має на увазі і наявність доброзичливих, дбайливих вчителів, спостерігається не тільки вища успішність, а й більш сприятлива поведінка учнів щодо свого здоров'я.

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення, в установах освіти всіх рівнів повинна систематично здійснюватися послідовна, цілеспрямована і комплексна навчально-виховна робота. Учні повинні бути охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя.

Однією із 10 ключових компетентностей проекту «Нової української школи» є екологічна грамотність і здорове життя: це вміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

У контексті Концепції «Нової української школи» школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту. «Нова українська школа» повністю відповідає концепції FRESH та програмі розвитку європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю.

Висновки. Функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища у загальноосвітньому навчальному закладі повинно відповідати основним компонентам (програмним принципам) всесвітніх програм. Такі програми повинні сприяти становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готувати до дорослого життя, формувати вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття і емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові і тиску з боку однолітків і дорослих, обирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

Список літератури

1. Дакарські рамки дій «Освіта для всіх»: виконання наших колективних зобов'язань (2000) // http://www.unesco.org/education/efa/ed_for_all/dakfram_eng.shtml
2. Європейська мережа шкіл зміцнення здоров'я <http://www.niigd.ru/pdf/2.pdf>
3. Про подальше впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» в Україні. № 206/272 Міністерство освіти України, Міністерство охорони здоров'я України.
4. Бобрицька В. І. Основи здоров'я та фізична культура. – № 9. - 2007. - С. 18-21.
5. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання / І.Й. Бондаренко // Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. - Т. 1. - С. 287-292.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ЯК ЗАСОБУ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ

Омельченко В.А.

Приазовська загальноосвітня школа І-ІІІ ст., Мангушського району

В умовах переходу до нової української школи на особливу увагу заслуговує проблема відновлення, збереження та розвитку здоров'я дітей та молоді, бо саме ця частина населення обумовлює здоров'я нації, постає як головний трудовий резерв та інтелектуальний потенціал. Здоров'язбережувальна педагогіка дозволить оптимізувати фізичний і психологічний розвиток учнів в умовах навчально-виховного процесу, максимально забезпечити гармонійний розвиток їх особистості, реалізацію соціальних і найвищих духовних потреб, сформуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та активну життєву позицію щодо здорового способу життя, оволодіння високим рівнем валеологічної культури.

Ключові слова: здоров'язбережувальний освітній простір, здоровий спосіб життя, структурні складові здоров'я, навчально-виховний процес, здоров'язбережувальні методики, різні підходи до здоров'язбереження, компетентний вчитель.

Здоров'я як категорія людського буття вважається в усьому світі найважливішим пріоритетом держави. Ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності є одним із елементів національної культури, критерієм благополуччя суспільства. У сучасних умовах внаслідок негативної соціально-економічної, екологічної та медико-демографічної ситуації в Україні набуло масове розповсюдження соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я, інфекційних захворювань, що набули соціального характеру, проблеми соціально-психологічної адаптації, схильність до адиктивної та девіантної поведінки.

У зв'язку з цим особливо актуальною стає роль освіти у вирішенні проблем забезпечення здоров'я підростаючого покоління. Сьогодні здоров'я є педагогічною категорією і зараз як ніколи необхідно спрямувати зусилля психолого-педагогічної науки на інтенсивний пошук ефективних моделей побудови здоров'язбережувального освітнього простору, створення сприятливого інклюзивного середовища для осіб з особливими освітніми потребами.

Метою даної статті є прагнення допомогти усвідомити, що здоров'я – це дар не тільки для людини, а й для суспільства; розширити уявлення про способи відтворення та збереження своїх фізичних, інтелектуальних, психоемоційних, творчих ресурсів; спонукати турбуватися про своє здоров'я; розвивати бажання підтримувати традиції здорового способу життя; викликати позитивний настрій та бажання займатися фізичними вправами; сприяти формуванню дружніх взаємин між дітками; виховувати бажання постійно займатися фізичним удосконаленням.

Здоров'язбережувальні методики спрямовані пропагувати здоровий спосіб життя; використовувати під час навчально-виховного процесу; вивчати і запроваджувати в роботі з дітьми кращі зразки народної творчості; вивчати комплекси ритмічної гімнастики; створити умови для фізкультурно-оздоровчої роботи; залучати учнів до участі в різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах.

На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. За сучасними науковими підходами структурними складовими здоров'я визначено:

- фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму;

- психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру;

- соціальне здоров'я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Стає очевидною потреба зміни ставлення до здоров'я дитини в системі освіти. Сьогодні урок, як основна форма організації навчально-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і відрізнявся всім різноманіттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо на цьому уроці не враховується здоров'я дитини, якщо дитина під час його проведення втрачає своє здоров'я.

Здоров'язберігаюча педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачати в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

Під *здоров'язберігаючими технологіями* сьогодні слід розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Вчителів необхідно вивчати і запроваджувати в своїй роботі з дітьми кращі зразки народної творчості, літературу, присвячену питанням збереження і поліпшення

духовного та фізичного здоров'я дітей, вибирати комплекси ритмічної гімнастики, вправи для дихання, вправи для «слухняних пальчиків», які придатні для використання в ході навчальних занять, сприяють корекції здоров'я або профілактиці захворювань дітей, знімають м'язову втому і раціональні щодо витрат часу. Також в своїй роботі широко застосовувати здоров'язбережувальні методики - оздоровлення засобами мистецтва – арт-терапію, яка здатна сприяти емоційному благополуччю дітей, гармонії Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою навчально-виховного процесу. Вважаю, що уроки мають бути здоров'язберігаючими, здоров'яформуючими, здоров'язміцнюючими, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я.

Працювати потрібно в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. Впевненість у собі, у своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я й здоров'я своїх близьких звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою. Саме від нас, дорослих, залежить, яке здоров'я матимуть діти.

Використовуючи під час навчально-виховного процесу здоров'язбережувальні методики - оздоровлення засобами мистецтва - матимемо поруч здорових і щасливих дітей: гармонійно розвинених, працездатних, спроможних здолати будь-які труднощі. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти: - сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); - оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); - повноцінний та раціонально організований руховий режим. Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

О. Ващенко пропонує таку класифікацію здоров'язбережувальних технологій:

- здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей, гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика

травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; - виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

Різні навчальні заклади використовують різні підходи до здоров'язбереження:

- дидактичний, коли на перший план виступають навчальні програми та уроки здоров'я;
- подієвий, коли основна увага приділяється конкурсам на тему здоров'я і агітації;
- проблемний, коли всі зусилля школи спрямовані на вирішення якоїсь конкретної задачі: харчування, рухової активності, профілактики перевтоми;
- індивідуальний підхід, це концентрація зусиль на врахуванні особливостей кожного учня;
- фізкультурний, коли турбота про здоров'я школярів дорівнює турботі про їх фізичний розвиток.

В школі щорічно проводяться різноманітні спортивно - масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, а саме: Олімпійський тиждень, Веселі старты серед учнів 3-4 класів, змагання з міні-футболу серед учнів 7-11 класів, змагання з шашок серед учнів 5-11 класів, спортивне свято «Козацькі розваги» до Дня захисника Вітчизни, змагання з волейболу серед учнів 7-11 класів, спортивна естафета „Майбутній захисник України”, змагання з баскетболу серед учнів 7-11 класів, а також шкільна команда бере участь у районних заходах.

В навчальному закладі функціонує спортивний гурток «Футбол», заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2,5 години. Основна мета занять гуртку з футболу в школі – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості засобами футболу, оволодіння найпростішими елементами футболу на основі поглибленого вивчення шкільної програми з футболу, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. До гуртку ходять учні 5-9 класів, займаються 15 учнів. До занять в спортивних гуртках залучаються діти пільгової категорії.

Висновки. Ефективність оздоровлення підростаючого покоління можлива за умови створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій сфери формування здорового способу життя.

Безумовно, особлива відповідальність в оздоровчому процесі відводиться компетентному вчителю, який повинен зробити навчально-виховний процес здоров'язберігаючим.

Список літератури

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко// Директор школи. – 2006. -№ 20. – С. 12-15.
2. Добринський В.С. Емоційна сфера особистості школяра // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання та спорту, 1999. - № 2.
3. Матейко Н.М. Особливості функціонування пізнавальної та емоційної сфери осіб, які мешкають в зоні посиленого радіоекологічного контролю : канд. дис., К., 2005.
4. Гадецький М.В., Хлебнікова Т.М. Організація навчального процесу в сучасній школі. – Харків: Ранок, 2003.
5. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФУНКЦІЯ ОСВІТИ В ІВАНОПІЛЬСЬКІЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ШКОЛІ І-ІІІ СТУПЕНІВ

Оносова О.А., Насатова Л.С.

Іванопільська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів Костянтинівської районної

«Школа сприяння здоров'ю» формує стійкі переконання щодо необхідності свідомого ставлення до власного здоров'я та його збереження, що передбачає в першу чергу оволодіння системними знаннями про здоров'я, формування умінь та навичок формування й зміцнення власного здоров'я.

Ключові слова: школа сприяння здоров'ю, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя.

Здорова дитина – запорука здорової нації. Усі ми хочемо бачити дитину розумною, сильною, здоровою. Але на жаль, статистика стану здоров'я школярів сьогодні досить не втішна. За даними МОЗ України, 90% усіх підлітків мають відхилення в загальному стані здоров'я, з них 20% мають по два та більше захворювань. Проблема здоров'я дітей нині стоїть настільки гостро, що ми повинні поставити запитання: що для нас важливіше – фізичне здоров'я дітей чи освіченість? Навчальні навантаження зараз нелегкі. Діти засвоюють великий обсяг інформації. За різними джерелами, тільки 5-10% випускників шкіл закінчують школу здоровими. Головними вадами ХХІ століття стає накопичення негативних емоцій без фізичного розвантаження, переїдання і гіподинамія.

Педагогічний колектив школи занепокоєний стрімким погіршенням стану фізичного та розумового розвитку дітей, недостатньою культурою здоров'я молодого покоління, бо здоров'я – це не тільки відсутність захворювань або фізичних дефектів, але й повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Ослаблені діти не мають такого благополуччя. Вони відчувають дискомфорт на уроках, в позакласній роботі, навіть під час розваг з однолітками. Саме це привело колектив до переосмислення своєї діяльності й необхідності розробки програми подальшого розвитку.

Проблемою збереження та зміцнення здоров'я школа займається з 2012 року, коли впроваджена в дію програма для 1-4 класів школи сприяння здоров'ю; провідним напрямком роботи є орієнтація навчально-виховного процесу на збереження й зміцнення здоров'я, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Не можна не погодитись з Василем Олександровичем Сухомлинським, що здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя, від гармонії здорового тіла й здорового духу: «Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [1].

Ситуація збільшення захворюваності учнів не мине без наукового, медичного, психолого-педагогічного втручання. Тому педагогічний колектив займається вирішенням проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді, співпрацюючи з батьками, науковцями, медичними та соціальними працівниками. У школі розроблена та втілюється в життя власна концептуальна модель навчального закладу – «Школа сприяння здоров'я».

Метою «Школи сприяння здоров'ю» є орієнтація навчально-виховного процесу на збереження і зміцнення здоров'я, формування вміння дітей вести здоровий спосіб життя на основі дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Об'єктами діяльності є учні, вчителі, батьки, громада з певним, рівнем здоров'я та настановою на здоровий спосіб життя.

Головним пріоритетом «Школи сприяння здоров'ю» є передача учням сучасних, достовірних знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, на підставі чого здійснюється вплив на свідомий і зважений вибір школярами власного способу життя та відповідної поведінки за нього; сприяння розповсюдженню знань про здоров'я в школі, родині, навколишньому середовищі; залучення школярів до активної пропаганди здорового способу життя серед однолітків, підвищення рівня національної культури та дотримання національних традицій народу.

У своїй діяльності школа керується нормативними документами та власним Статутом, у якому відображено завдання та напрямки діяльності по формуванню здорового способу життя:

- ✓ Всебічний фізичний розвиток учнівської молоді, зміцнення її здоров'я.
- ✓ Сприяння залученню учнів до систематичних занять фізичною культурою, туризмом, формуванням в учні потреб здорового способу життя.
- ✓ Пропаганда і популяризація фізичної культури і спорту, здорового способу життя.
- ✓ Організація та проведення серед учнівської молоді різноманітних заходів, які сприяють формуванню здорового способу життя.
- ✓ Формування та розвиток фізично, психічно, соціально і морально здорової особистості з стійким переконанням та системою знань про здоров'я.

✓ Відповідальність за якість наукових знань про здоров'я та рівень формування здорового способу життя, відповідність форм, методів і засобів навчально-виховної діяльності вік омив, фізіологічним, психологічним особливостям учнів, вимогам щодо охорони їхнього життя та здоров'я.

Адміністрацією та педагогічним колективом проводиться робота по запровадженню здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес. Створена творча група, яка працює за темою «Впровадження здоров'язберігаючих технологій». Учителі творчої групи постійно поповнюють методичний кейс інноваційними технологіями та рекомендаціями по їх практичному використанню.

Особливе місце займає рухова активність учнів, яка включає фізкультхвилинки, рухові паузи на уроках та флеш-моби на перервах. Стан оптимальної працездатності, як для дорослої людини, так і для школяра нерозривно пов'язаний з гарним самопочуттям, з найкращим функціонуванням усіх систем організму. Здорова дитина із задоволенням і радістю включається в усі види діяльності: інтелектуально-пізнавальну, трудову, громадську, спортивну й ігрову. Вона життєрадісна, оптимістична, відкрита в спілкуванні з однолітками і педагогами. А це запорука успішного розвитку всіх сфер особистості, усіх її задатків і цінностей. Тому педагогічний колектив постійно використовує під час занять масаж для очей, окотренінг, пальмінг, психогімнастику, пальчикову гімнастику, релаксаційні паузи, кольоротерапію, казкотерапію, музикотерапію, фольклоротерапію, ігротерапію.

У навчальних кабінетах здійснюється контроль за нормами освітлення, температурним режимом. Меблі у класах промарковано згідно віковим особливостям учнів. Класні кімнати у школі озеленено. В теплий період на подвір'ї школи працює «Зелений клас», який оформлено спільними зусиллями учнів, батьків і вчителів. Заняття проводяться на свіжому повітрі. Василь Сухомлинський писав: «... шкільне навчання має один дуже серйозний недолік, а саме: з тієї хвилини, як дитина сіла за парту, ми класними стінами, дошкою, книгою, зошитом відгороджуємо її від того середовища, в якому відкрилось її перше джерело живої думки і живого слова, – від природи, від лісу і саду, від тихої діброви і зеленого луку, від синього неба і вогняної квітки соняшника, від дзвінкого дзвіночка жайворонка і дзюрчання перших весняних струмочків...» [1].

Навчальний процес планується відповідно до забезпеченості спортивної бази. Учні вивчають предмети «Основи здоров'я», «Біологія», «Фізична культура», де мають можливість розширити знання щодо новітніх технологій та методик.

Над питанням оптимізації психічного здоров'я учнів працює психологічна служба школи. Психологічний супровід виховання підлітків здійснює психолог школи, який надає методичну допомогу вчителям та класним керівникам, проводить тренінгові заняття, здійснює педагогічну просвіту батьків, психологічну діагностику учнів та застосовує відповідні методи корекції, надає консультації учням, вчителям. Щороку відстежується рівень розвитку психічних процесів пам'яті, уваги, уяви, мислення, відстеження емоційних станів дітей, динаміки соціальних процесів в учнівських колективах, проводяться тренінгові заняття по формуванню здорового

способу життя «Життєві навички, що є сприятливими для здоров'я», «Як подолати негативний емоційний стан» тощо.

Важливим елементом у системі зміцнення фізичного здоров'я є спільна робота школи з медичною службою: проведення профілактичних круглих столів лікарем та медперсоналом Івано-Пільського ФАПУ; лікарі дитячої лікарні щорічно проводять поглиблений медичний огляд учнів. У кожному класному журналі оформлені «Листки здоров'я», які містять результати медогляду дітей, рекомендації щодо фізичної групи для кожного учня, щоб учителі - предметники могли ними користуватись. Медсестрою школи постійно проводиться санітарно-просвітницька робота: випускаються медичні бюлетені, проводяться бесіди зі школярами з питань раціональної організації часу для навчання та відпочинку, правильного збалансованого харчування, обладнаний куточок здоров'я, контролюється санітарно-гігієнічний стан шкільних приміщень.

Для учнів старших класів проводяться бесіди на теми: «Шкода, яку наносить куріння суспільству», «Крок у безодню», «Як уникнути шкідливих звичок», «Шкідливість алкоголю для дитячого організму», «Наркоманія і злочинність – невіддільні», «Наркотики – це свобода чи насильство над собою?», «Венеричні хвороби - серйозна небезпека людства».

Оздоровчий масаж стоп покращує кровообіг, підвищує імунітет, знижує втому. Регулярно роблячи масаж стоп, можна покращувати здоров'я дітей. А щоб це заняття було не тільки корисним, але й захоплюючим в кабінеті медичної сестри було зроблено «Доріжку здоров'я».

Питання збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу постійно знаходяться під контролем адміністрації школи. Питання дотримання санітарно-гігієнічних норм життєдіяльності школи, організації роботи з попередження дитячого травматизму, стан здоров'я дітей розглядаються на нарадах при директорі, узагальнюються наказом по школі. Результати обстежень учнів обговорюються на батьківських зборах та доводяться до відома батьків в індивідуальних бесідах, враховуються при організації навчально-виховного процесу, занять з трудового навчання, фізичної культури, навчальної практики.

Велика робота сприянню здоров'я проводиться у позаурочний час. Класні керівники постійно проводять виховні заходи на теми: «Роль здорового способу життя для людини», «Молодь обирає здоров'я», «Скажи наркотикам – Ні», «Раціональне харчування – запорука здоров'я». Для фізичного розвитку дітей працює секція волейболу. З метою профілактики психічних захворювань у дітей молодшого віку впроваджуються елементи арт-терапії для відвідувачів гуртка «Комп'ютерленд». Фолкльорно-етнографічний гурток «Берегинька» знайомить учнів з елементами театрального мистецтва.

Важливою складовою частиною комплексної оздоровчої програми школи є робота туристично-краєзнавчого гуртка «Стежинами рідного краю». Подорожі та відпочинок спрямовані не тільки на активне пізнання навколишнього середовища, охорону природи, вивчення пам'яток історії та культури, знайомство з минулим і

сьогоденням, а й на оздоровлення учнів, відновлення їхніх сил. Учні школи беруть участь у проведенні екологічної експедиції, походів до пам'яток природи Кравецької Балки, Клебан-Бик та архітектурної спадщини Костянтинівського району – Храму Георгія Победоносця в с. Олександро-Шультино.

Надзвичайно важливу роль у забезпеченні здоров'я школярів відіграє екологічне виховання. В школі проводяться щорічні екологічні конкурси «Посади дерево», «Збережи первоцвіти», «Шкільне подвір'я». Одним з напрямків діяльності школи є вирощування лікарських рослин: м'яти, меліси, чебрецю, малини для організації фітоперерв.

Вагоме місце у проведенні роботи з проблеми виховання в учнів сумлінного ставлення до свого здоров'я займає учнівське самоврядування, робота якого проводиться щодо попередження паління, ведення здорового способу життя.

Фізкультура і спорт – це та складова навчально-виховного процесу, де найяскравіше виявляються такі якості, як фізична сила, витривалість, завзяття, воля до перемоги, здоровий дух суперництва. Вчитель фізкультури, важливим завданням уроків фізкультури, вважає створення умов для розвитку фізичних задатків і здібностей дітей у тому виді спорту, який їм до вподоби. Без футболу урок фізкультури неповноцінний – так вважає вчитель. Цей вид спорту діти люблять найбільше, і грають у футбол учні не лише на уроках фізкультури, а й у вільний час.

На уроках фізкультури учителі пропонують вправи для профілактики плоскостопості, правильної постави. Організовані секції «Волейбол», «Баскетбол».

Одним з найважливіших аспектів програми оздоровлення в школі вважається організацію оздоровчої роботи під час канікул. У школі в літній час працює пришкольній табір «Сонечко», робота якого наповнена цікавими спортивними змаганнями, веселими іграми, годинами відпочинку на природі, музичними заняттями.

Село Іванопілля Костянтинівського району розташовано у центральній частині Донецької області. Ситуація, яка склалася на сході України призвела до того, що в селище приїхали багато внутрішньо переміщених осіб, в тому числі і діти у віці від 2 до 16 років. Діти із зони АТО - це особливі діти: вони бояться шуму, їм не вистачає рідного дому, школи, друзів. Вони змушені звикати до нових, не завжди кращих, умовах життя. Місцеві діти також охоплені жахом постійно чутних вибухів (по прямій лінії до Майорску - 20 км, до Горлівці - 30 км, а до Донецька – 50 км). Інформація про бойові події від друзів, дорослих, ТВ гнітюче впливає на психіку дитини. Сформована обстановка не сприяє розвитку дітей.

Тому чеською гуманітарною організацією «Людина в біді» створений «Простір дружній до дитини» – це простір, в якому:

- діти вчаться відповідно до власних нахилів у сприятливому середовищі, що дає можливість в повній мірі реалізувати особистісний потенціал;

- адміністрація школи і вчителі роблять середовище сприятливим для розвитку особистості, організують освітній процес на основі розвитку соціально-психологічних компетентностей дитини (її життєвих умінь);

- спільними зусиллями педагогів, учнів та їх батьків створюються необхідні і достатні умови для забезпечення цілісного благополуччя дитини.

Пріоритетна діяльність Простору – забезпечення дозвілля та розвитку дітей:

- спортивно-оздоровчі заняття;
- заняття лялькового театру, які допомагають дитині стати відкритим, сміливим у прямих контактах з навколишнім світом;
- ігровою діяльністю для емоційного, сенсомоторного, фізичного розвитку;
- тренінгові заняття, що сприяють саморозвитку і зростання особистості.

Висновки. Проаналізувавши діяльність, учителі прийшли до висновку, що такі оздоровчі заходи, як добре збалансоване харчування, рухова активність, тривале перебування на свіжому повітрі, емоційний настрій, дозволяють отримувати позитивні результати.

Різні за досвідом, віком та статтю особистості об'єднали свій розум і професійний талант заради сходження до успіху – створення Школи-Родини, назва якої – Івано-Пільська СШ I-III ступенів. При цьому кожен член колективу віддає частку своєї душі, професіоналізму, прагне досягти нового. Ця робота не повинна припинятися ні на хвилину. Бо життя неповторне й у кожного своє. Людина від природи має певні притаманні тільки їй обдарування, вона наділена розумом, тому здатна творити свою долю, але для цього потрібно працювати над собою, зміцнювати здоров'я, формувати характер, волю, набувати хороші звички та мати активну життєву позицію.

Список літератури

1. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах. Том третій. – К.: Радянська школа, 1979.
2. Сухомлинский В.А. Хрестоматия по этике. – М. : Педагогика, 1990. – 304 с.
3. Сухомлинский В. Мудрость родительской любви. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 303 с.
4. Сухомлинский В. Не только разумом, но и сердцем... – М.: Молодая гвардия, 1990. – 141 с.

РОЗВИТОК В УЧНІВ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Тітішова О.В.

Мангуська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2

У статті розкривається модель формування здоров'язбереження школярів; система роботи по формуванню в учнів компетентностей, направлених на збереження і укріплення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'я, оздоровчі технології, освітнє середовище.

Пам'ятай! Життя є дар,
І той, хто його не цінує,
Цього дарунка не заслуговує.
Леонардо да Вінчі

Актуальність проблеми в сучасній освіті мотивувалася необхідністю подолання існуючих суперечностей між потребою здоров'язбереження школярів і недостатньою розробкою освітніх стратегій вирішення цієї проблеми; актуалізацією необхідності формування фізично, психічно, соціально й духовно здорової особистості й відсутністю ефективних засобів забезпечення здоров'я молодого покоління; необхідністю цілеспрямованої підготовки вчителя до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища та відсутністю науково-методичного забезпечення цього процесу у навчальному закладі.

При обґрунтуванні проблеми було враховано, що загальноосвітній навчальний заклад є ідеальним середовищем для впровадження інноваційних педагогічних технологій та профілактичних програм, що дає змогу вплинути на свідомість і поведінку учнів, мотивувати їх до здорового і продуктивного способу життя на основі розвитку життєвих компетентностей.

Звернення до наукової літератури засвідчило, що проблема виявлення шляхів оптимізації діяльності загальноосвітньої школи щодо забезпечення збереження і зміцнення здоров'я школярів пов'язується із створенням здоров'язбережувального середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей, гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'я-гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), статеве виховання, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, уведення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як

цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Поняття «здоров'язберігальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І найголовніше, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігальною. Знання, володіння і застосування здоров'язберігальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного вчителя. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігальне освітнє середовище.

Процес створення здоров'язбережувального середовища визначається як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

Головна мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження здоров'язберігальних технологій.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій, які повинні складатися з таких компонентів: валеологічна освіта, фізичне виховання, психологічна служба, служба харчування, соціальні служби, участь батьків та громадськості.

Діяльність дітей, учителів, батьків, щоденно повинна бути орієнтована на формування стійкої позиції, що передбачає визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігального впливу. Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавшись в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігальної педагогіки. Мета всіх оздоровчих освітніх

технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Наша школа вважає пріоритетним завданням своєї роботи вироблення в учнів та вчителів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки. Головна мета роботи школи поєднання вирішення навчальних та виховних завдань з процесом розвитку організму та особистості дітей, враховуючи їх фізичні та психічні можливості.

В школі створено цілісну систему щодо пропаганди здорового способу життя та культури здоров'я, відповідні умови співробітництва державних та громадських організацій з метою підтримки й мобілізації зусиль щодо сприяння розвитку здорового покоління та відповідні умови для формування у нього позитивної мотивації на здоровий спосіб життя шляхом впровадження у навчально-виховний процес різноманітних підходів, методів, форм роботи, інноваційних педагогічних технологій здоров'язберігаючого напрямку. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Велику увагу педагоги школи приділяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я дітей у процесі занять. Кожного року серед учнів проходить анонімне анкетування щодо визначення рівня обізнаності учнів у питанні впливу шкідливих звичок на здоров'я підлітків.

З метою профілактики втомлюваності, створення позитивного відношення у процесі навчання, на кожному занятті проводяться фізкультхвилинки, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей. З метою підготовки вчителів до виховної діяльності з профілактики шкідливих звичок, формування культури здоров'я проводяться практичні заняття, тренінги, ділові ігри, педагогічні наради, анкетування. Мета цих форм не тільки удосконалення знань і вмінь у роботі з дітьми, а й удосконалення самого педагога як особистості, установка позитивного погляду на життя.

Висновки. Мотивація здорового способу життя, форми та методи його формування, збереження та зміцнення в повному обсязі закладено в шкільних програмах з біології, основ здоров'я, фізичного виховання.

Отже, школа повинна стати закладом, який підтримує і зміцнює здоров'я школярів, основним завданням якого є впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій, створення здорового освітнього простору. Кожна школа має бути школою сприяння здоров'ю. Життєдіяльність такої школи необхідно будувати на справжньому інтересі та повазі до дитини, на сприянні до пошуку особистого життєвого шляху, на формуванні і закріпленні соціального досвіду, а основне – на збереженні психофізичного здоров'я учня. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Список літератури

1. Богосвятська А.І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології на уроках світової літератури / А. І. Богосвятська // Зарубіжна література. – 2012. – № 6.

2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Наказ МОН України від 21.07.2004 р. № 605.

3. Никифорова О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифорова // Завуч. – 2008. – № 19-20.

4. Гонтаровська Н. Інноваційне середовище як фактор розвитку особистості / Н. Гонтаровська // Директор школи. – 2008. – № 9.

5. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – № 4.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Троян Д.І.

Криворізький державний педагогічний університет

Здоров'я людини являє собою складну інтегративну сутність, що поєднує фізичну, психологічну, духовну і соціальну сторони людського життя. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників роль здоров'я майбутнього фахівця значно підвищується, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії, ускладнення соціального та економічного становлення в Україні, і особливо в сільській місцевості, низький рівень культури харчування, медичних та валеологічних знань, безпечної життєдіяльності, фізичної активності спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології у вищих навчальних закладах, здоров'я людини, здоров'я, культура здоров'я, педагогічні умови, педагогічна система, оздоровчі технології, формування культури здоров'язбереження.

Актуальність проблеми. Перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я [3]. У вирішенні цього завдання велике значення належить в реалізації педагогічних здоров'язберігальних технологій, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності навчально-виховного процесу в університетах.

Проблема застосування здоров'язберігальних технологій в умовах сьогодення набуває особливого значення ще й тому, що в багатьох вищих навчальних закладах здійснюється підготовка спеціалістів, магістрів для отримання професії економіста-педагога, інженера-педагога тощо.

Слід зазначити, що здоров'язберігальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

На ролі людини у становленні власного фізичного, психічного і соціального здоров'я неодноразово наголошували вітчизняні і зарубіжні вчені І. Бех, В. Кохан, В. Львовичкін, Г. Нікіфоров, Ю. Орлов, В. Панок, Т. Титаренко. Виховання

особистості на засадах духовності розглядалися у матеріалах досліджень І. Беха, М. Савчина; саморегуляції поведінки особистості висвітлювалися у працях М. Боришевського, А. Брушлінського, М. Гриньової, Є. Ільїна, О. Конопкіна, Є. Субботського, О. Тихомирова, О. Чебикіна. Важливими для формування здоров'язберігаючого виховання є концепції розвивального навчання В. Давидова, Г. Костюка, С. Максименка, Ю. Приходько, О. Скрипченка, Ю. Швалба.

Мета дослідження. Проаналізувати фізичний розвиток сучасної молоді; визначити як сприяти реалізації педагогічних здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах.

Об'єкт дослідження – процес здоров'язберігаючого виховання у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження – педагогічні умови здоров'язберігаючого виховання студентів.

Сучасними науковцями розглядаються педагогічні умови, що сприяють формуванню необхідних якостей майбутніх фахівців у різноманітних видах діяльності. Так, Ю. Палічуком – педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю, Ю. Драгневим – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [3], Г. Кривошеєвою – педагогічні умови формування культури здоров'я студентів університету, Д. Вороніним – психолого-педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, А. Домашенком – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів.

Аналіз джерел свідчить, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в науковій літературі розуміється сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації та управління навчально-виховним процесом, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів чи студентів.

Основними групами здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології організації навчального процесу, технології організації пізнавальної діяльності студентів, технології виховної роботи, предметні технології.

Деякі науковці розглядають це поняття, розуміючи технології як певний прийом, метод, методуку, інші вважають його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї.

Науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти: сприятливі умови навчання студентів (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Науковці-практики України, які працюють над цією проблемою, доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через: диспансеризацію студентів; організацію «Днів здоров'я» та

туристичних походів; спортивних свят; проведення бесід про здоров'я зі студентами, бесід про здоров'я з батьками; забезпечення вітамінізації; організацію факультативів з проблем здоров'я та здорового способу життя; ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

Деякі аспекти застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців, досліджували Н. Завидівська (формування здорового способу життя студентів-економістів), Н. Фалькова (фізична підготовка студентів).

Проте потребує уточнення специфіка реалізації здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки фахівців конкретного профілю, виявлення шляхів реалізації здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі.

Формувати культуру здоров'язбереження як світоглядну орієнтацію майбутніх фахівців необхідно через спектр соціально-гуманітарних дисциплін, а саме через інтеграцію знань не лише з фізичного виховання, а й з педагогіки, психології, культурології, безпеки життєдіяльності, основ охорони праці, основ медичних знань. Тому саме викладачі окреслених дисциплін мають знайти такі слова, що западали б глибоко у свідомість, були переконливими для людини та розробити такі заходи, які б сприяли формуванню здорового способу життя майбутнього фахівця [1].

Кількість факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, значна: матеріальні умови життя, незадовільна екологія, але найбільший внесок у погіршенні здоров'я студентів вносять хронічні психоемоційні стреси.

Причини, що їх викликають, різноманітні, серед них: низька навчальна мотивація, невміння керувати вільним часом, навчальна та/або особистісна неуспішність, інформаційне перевантаження, депривація природної потреби у фізичному русі, радості, любові та повазі; негативний вплив віртуальних контактів у соціальних мережах.

Усі ці причини можуть мати спільне походження, пов'язане з характером управління навчально-професійною діяльністю студентів, недосконалого інформаційно-методичного забезпечення навчального процесу. Хронічні навчальні стреси у процесі первинної професіоналізації студентів, у свою чергу, ведуть до розвитку хронічних захворювань, зниження імунітету, невротизації, порушення сну.

Провідною причиною погіршення здоров'я студентів є хронічні психоемоційні перевантаження, стреси при блокуванні природних механізмів саморегуляції (самокомпенсації стресів): рухової активності, емоційного самовираження, адекватної самооцінки, свободи вибору режиму діяльності (інтенсивності, темпу, послідовності), відсутності чітких перспектив подальшого працевлаштування та кар'єрного росту [5].

Всезростаюча інтенсифікація учбового процесу, використання нових форм і технологій навчання, приводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації.

Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого

навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [2].

Єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям підростаючого покоління, яке є стратегічним ресурсом та могутньою складовою якості людських ресурсів.

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів) [4].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Причинами низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь і навичок профілактики професійних хвороб.

У зв'язку з цим росте число «прикордонних» станів у молодих людей з наявністю виникнення психофізичних розладів. За результатами медичних досліджень лише 10 % випускників можуть вважатися здоровими, 40 % мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

Окрім зазначеного, хворобою сучасної ділової людини, до якої теж належить майбутній фахівець є «синдром менеджера», який проявляється у вигляді безсоння, вегетодистонії, а в подальшому серцево-судинними розладами, а саме аритмією, тахікардією, екстрасистолією, гіпертензією, що обумовлено психічним перевантаженням, розумовою перевтомою, занедбанням основ здорового способу життя, постійними стресами в умовах конкуренції та прагненням до успіху і майже відсутністю особистого життя [3].

Тому профілактику та попередження професійним захворювань треба проводити ще під час навчання у ВНЗ. Цілісний підхід до вирішення проблеми здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя виявляється у

комплексному підході до формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студента, об'єднанні зусиль викладачів з діяльністю студентського самоврядування, сім'єю, спортивними клубами, оздоровчими заходами.

Формування високого рівня культури здоров'язбереження майбутніх фахівців можливе у спеціально створеному освітньому середовищі на основі принципів здоров'язберігаючих технологій.

Аналіз науково-педагогічної, методичної літератури дозволив виділити такі напрямки реалізації основних ідей здоров'язберігаючих технологій:

- державне регулювання та забезпечення реалізації концепцій здоров'язберігаючих технологій;

- організація навчально-виховного процесу на принципах здоров'язбереження;

- формування культури здоров'язбереження молоді людини [2].

Очевидно, що основні цілі, завдання та способи реалізації ідей здоров'язбереження мають бути визначені на державному рівні. В європейських країнах ідеї здоров'язбереження нації давно активно застосовуються. Натомість в Україні ця практика недостатньо використовується. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено, як один із пріоритетних напрямків державної політики та розвитку освіти.

Оскільки більшість часу молодь проводить в стінах начального закладу, де вона формується і розвивається як особистість, то задачею вищого навчального закладу є створення здоров'язберігаючого середовища. Отже, провідну роль у забезпеченні реалізації в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій відіграє діяльність закладу освіти.

Правильно поставлена навчально-виховна робота сприяє виконанню завдань, поставлених державною перед освітою. Розглянемо основні шляхи діяльності освітнього закладу в контексті виконання завдань здоров'язбереження молоді.

1. Створення відповідно до санітарно-гігієнічних норм умов для навчання (потрібні гігієнічні умови в навчальних аудиторіях, відповідний рівень температури, свіжості повітря, освітлення класу і дошки, наявність/відсутність монотонних, неприємних звукових подразників тощо).

2. Створення атмосфери співтворчості «викладач-студент».

3. Співвідношення учбового навантаження та методів викладання з віковими та індивідуальними особливостями студентів, провадження роботи по зниженню учбових перевантажень, які приводять до стану перевтоми, до «навчальних стресів».

4. Застосування різних навчальних засобів, що сприяють покращенню психологічного стану студентів під час навчання: слухання музики (музикотерапія), використання засобів мультимедіа, аромотерапія, психологічний та енергетичний вплив кольору на організм людини для відновлення психічного здоров'я, зняття стресу, зниження дратівливості. Використання різних форм та методів навчання, спрямованих на формування у студентів власної здоров'язберігаючої позиції: бесіди, навчання дією, студенти в ролі вчителя, обговорення в групах, рольова гра, дискусія, семінар, оздоровчі моменти на занятті, фізкультхвилинка, заняття на свіжому повітрі.

5. Проведення виховної роботи з попередження розповсюдження шкідливих звичок та залежностей, формування стійкої мотивації у студентів на здоров'язбереження, культивування еталону здорової, життєрадісної особистості, що реалізується через використання таких форм виховної роботи, як виховні години, КВК, конкурси, ознайомчо-оздоровчі лекції [3].

6. Забезпечення діяльності психологічних служб, основними завданнями яких є: проведення роботи з попередження патологічних порушень, безпосередньо пов'язаних з навчальним процесом; аналіз і корекція фізичного і психічного здоров'я; визначення рівня зрілості; діагностика особливостей інтелектуального розвитку, психоемоційного стану, стомлюваності, психологічної адаптації, «зон ризику»; складання коректувально-розвиваючих програм; робота кабінету психологічного розвантаження; валеологічна освіта; визначення оптимального психофізичного режиму учбової діяльності; вирішення конкретних проблем навчання, поведінки або психічного самопочуття; проведення консультацій на прохання викладачів, кураторів навчальних груп, батьків; посередництво в конфліктах і переговорах; участь у роботі медико-психолого-педагогічної комісії; направлення студентів до лікарів-спеціалістів.

7. Правильна організація фізичної активності студентів: залучення студентів до занять у спортивних секціях (атлетичної гімнастики, аеробіки), групах здоров'я, індивідуальних самостійних заняттях, створення груп медитацій, запровадження курсу «Культури здоров'язбереження», участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах (змагання лицарів, козаків). Майбутній фахівець повинен озброїтися комплексом нескладних фізичних вправ, які можна виконувати щоденно з метою попередження професійних захворювань у майбутній діяльності. Цей комплекс має складатися з професійно-прикладних вправ, які покращують функціональний стан організму, підтримують високий рівень працездатності і збереження здоров'я.

8. Організація здоров'язберігаючої самостійної роботи студентів, самоврядувальна діяльність студентів як форма організації їхньої життєдіяльності, що передбачає надання прав і свобод студентам, делегування обраним колективом особам права планувати суспільну здоров'язберігаючу життєдіяльність, оцінювати якість їх виконання.

9. Активне дозвілля, пропагування різних видів спорту, таких як туризм, альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, плавання, які є професійно важливими для майбутніх економістів в плані загартування організму та попередження розвитку професійних хвороб.

Зрозуміло, що однією із важливих ролей у процесі виконання основних завдань здоров'язберігаючих технологій виконує педагог. Тож необхідно так організувати навчальний процес, щоб викладач на кожному занятті не тільки сприяв збереженню здоров'я студентів, але й формував його. А для цього він має максимально розкрити педагогічні можливості в аспекті здоров'язбереження, знати теоретичні основи здоров'язберігаючої педагогіки і вміти впроваджувати їх у навчальний процес [3].

Необхідно спонукати самих студентів до різних видів оздоровлення, оскільки багато з них вважають, що турбота про їх здоров'я входить у компетенцію медиків. Але діюча система медицини сконцентрована на хворобах, а не на здоров'ї.

Основними критеріями сформованої здоров'язберігаючої позиції молоді людини є обізнаність у проблемах здоров'язбереження, що виявляється в умінні, звичці та самостійності виконання оздоровчих заходів; переконаність у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації; наявність інтересу до вивчення питань здоров'язбереження, потреба в поглибленні знань; усвідомлення ролі власного способу життя у збереженні здоров'я; рівень знань з основ профілактики захворювань, здоров'язберігаючих технологій та оздоровчих заходів; уміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему; організація щоденної самостійної здоров'язберігаючої діяльності.

Основним напрямком здоров'язбереження є пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів. У цьому зв'язку, безумовно, цінними є розробки еколого-педагогічних тренінгів, тренінгів психологічної безпеки, навчальних програм з психологічної екології особистості. На жаль, у цьому напрямку ще мало дослідженими залишаються питання ергономіки розумової праці, тайм-менеджменту (оптимізації розходів часу), культури навчання студента як суб'єкта навчального процесу.

У випадку дотримання усіх напрямків діяльності у ВНЗ здоров'я особистості доцільно характеризувати як педагогічну категорію, головний освітній продукт. Швидких результатів покращення здоров'я студентів через реалізацію зазначених напрямків діяльності очікувати не слід, тому що оптимізація емоційної, когнітивної сфери особистості впливає на стан нервової, імунної та ендокринної системи опосередковано, а часовий фактор отримання здоров'язберігаючого ефекту визначається об'єктивними характеристиками протікання фізіологічних процесів.

Педагогічним результатом здоров'язбереження у ВНЗ є позитивна динаміка особистісних ресурсів студентів: нервово-психічної саморегуляції, свідомого проектування власної навчально-професійної діяльності на основі цінності здоров'я; профілактику розвитку психогенних захворювань.

Висновок. Отже, проблема забезпечення здоров'язберігаючого освітнього середовища є однією з пріоритетних в контексті формування майбутнього фахівця і має визначальний вплив на навчально-виховний процес підготовки молоді. Реалізація основних ідей здоров'язберігаючих технологій є запорукою формування здорової нації, яка спроможна творити нове, ефективне майбутнє.

Таким чином, аналіз існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі, а також ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних

особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. До конкретних методів належать: диспансеризація студентів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне); заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

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

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

Вирішення проблеми здоров'я студентів потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка повинна і має усі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним.

Отже, можна констатувати, що з позицій сьогодення здоров'язбережувальні освітні технології сприяють підвищенню якості педагогічного процесу, його модифікації, гнучкості і толерантності до різних видів і організаційних форм діяльності студентів.

Список літератури

1. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Д.Є. Воронін. – Херсон, 2006. – 20 с.

2. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: Спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко. – К., 2003. – 17 с.

3. Драгнєв Ю.В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2015. – № 1. – 176 с.

4. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Н.Н. Завидівська // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2012. – № 1. – С. 152–157.

5. Семченко Н.О. Впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки у навчально-виховний процес ВНЗ // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С.113-116.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ В ЗБЕРЕЖЕННІ Й ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Фесенко І.І.

Стародубівська ЗОШ І-ІІІ ступенів Першотравневої районної ради

У статті висвітлено діяльність педагогічного колективу у напрямку забезпечення комплексного підходу до збереження і зміцнення здоров'я учнів та формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, педагог, особистість, здоров'язбереження.

Добре здоров'я – це відчуття повноти,
невичерпності, фізичних сил,
найважливіше джерело
життєрадісного світосприймання,
оптимізму, готовності
подолати будь-які труднощі.

В.О. Сухомлинський

Вступ. Здоров'я як категорія людського буття вважається в усьому світі найважливішим пріоритетом держави. Ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності є одним з елементів національної культури, критерієм благополуччя суспільства. У зв'язку з цим особливо актуальною стає роль освіти у вирішенні проблем забезпечення здоров'я підростаючого покоління.

За Концепцією Нової української школи найціннішим результатом освіти є здорова дитина, мотивована на успішне навчання, дослідницька ставлення до життя; це учень/учениця, які вміють відповідально ставитися до себе та інших людей. Адже тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати добрим фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні і суспільні амбіції.

Діти значну частину свого життя проводять саме у школі. Тому створення здорового освітнього середовища для дітей – найголовніше завдання, яке постає перед школою. Основною метою у реалізації оздоровчої функції закладу є формування в учнів стійких переконань щодо необхідності свідомого ставлення до власного здоров'я та його збереження.

Аналіз актуальних досліджень. Питання здоров'я дітей висвітлювали у своїх працях українські й зарубіжні педагоги-класики Я. Коменський, Ж.-Ж. Руссо, Г.Сковорода, К. Ушинський. На необхідності формування здоров'я дітей в навчально-виховних закладах наголошували видатні українські педагоги-гуманісти С. Русова, А.Макаренко, В. Сухомлинський. Пошук ефективних шляхів вирішення проблеми здоров'я на сучасному етапі відображені в працях вчених і практиків О. Ващенко, Т. Бойченко, О. Савченко, М. Гончаренко, В. Оржеховської.

Метою статті є дослідження можливостей навчального закладу щодо формування здоров'язбережувального середовища як важливого завдання сучасної освіти.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язбережувальна освіта як стратегічний напрямок реалізації державної політики – це освіта, яка:

- не шкодить здоров'ю, не загрожує життєвим проявам учасників освітнього процесу;
- створює сприятливі умови для здоров'я, розвитку, навчання і особистісної реалізації;
- формує навички здорового і безпечного способу життя, постійне і систематичне застосування яких упродовж усього життя є умовою і складовою життєдіяльності сучасної адаптивної, інноваційної, успішної і здорової людини;
- надає науково - обґрунтовані знання щодо збереження і зміцнення здоров'я як базової потреби і умови якісного, успішного життя, повноцінної реалізації особистості;
- виховує у дітей пріоритет життя, здоров'я;
- системно використовує здоров'язберігаючі технології превентивного впливу, особливо технологію ООЖН (освіта на основі розвитку життєвих навичок).

Ці важливі твердження стали основною метою та першочерговими завданнями у роботі Стародубівської ЗОШ I-III ступенів. Діяльність закладу спрямована на забезпечення інтеграції усіх напрямків формування культури здоров'я вихованців, що передбачає застосування педагогічних, психологічних, оздоровчих та виховних форм, методів та інструментів:

- валеологізація освітньо-виховного процесу;
- здоров'язбережувальна педагогіка;
- фізичне виховання та зміцнення фізичних показників учнів;
- впровадження сучасних технологій навчання і виховання;
- психологічна та педагогічна підтримка учнів;
- превентивне виховання;
- безпека життєдіяльності;
- культура здоров'я.

У формуванні здоров'язбережувального середовища беруть участь і педагогічні працівники, і психологічна служба, і батьки і самі учні. Залучаючи учнів до здоров'язбережувального навчального процесу ми формуємо і розвиваємо особливості їхнього характеру, волі, морального обличчя, потреби в здоровому способі життя.

Формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечують вчителі фізичного виховання, захисту Вітчизни, біології, основ здоров'я, початкової школи завдяки специфіці свого фаху, де навчальні програми несуть здоров'яспрямований зміст. Разом з тим зауважу, що вчителі-предметники не стоять осторонь проблеми формування здорового способу життя учнів. Організуючи навчальну діяльність учнів на уроці, педагоги дотримуються цілого ряду валеологічних критеріїв здоров'язбережувального уроку. В першу чергу, звертається увага на відсоток часу, який учні витрачають на навчальну діяльність, кількість видів навчальної діяльності. Особлива увага звертається на психологічний мікроклімат на уроці, наявність

емоційних пауз (музичних та релаксаційних). Обов'язковим на уроках є проведення фізкультпауз, завдань на розвиток уваги, інтуїції, емоційно-чуттєвого сприйняття; практикується навчання в режимі « динамічних поз», що дає можливість учням змінювати позу роботи два-три рази за урок.

У реалізації оздоровчої функції школи значна увага приділяється підготовці педагогів до здоров'язбережувальної діяльності. З цією метою забезпечується навчально-методичний супровід оздоровчої діяльності, а саме:

- розроблено методичні рекомендації щодо проведення фізкультхвилинок, ігрових перерв, ранкової гімнастики;
- створено банк здоров'язбережувальних ідей;
- розроблено технологічну карту « Здоров'язбережувальний урок»;
- організовано роботу семінару для класних керівників з проблеми «Конфлікт бажань та мотиви поведінки»;
- проведення тренінгів особистісного зростання, майстер-класів.

Ми визначили головні критерії, яких має дотримуватись педагог, щоб зберегти здоров'я кожної дитини:

- попередження втомлюваності учнів;
- попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності;
- раціональна організація навчальної діяльності;
- зміцнення психологічного здоров'я;
- ціннісне ставлення до власного здоров'я;
- формування в учнів знань про здоров'я;
- вироблення системи цінностей.

Варто наголосити, що виховання підростаючого покоління можливе за умови тісної співпраці з батьками. Кожен з батьків прагне, щоб його дитина виростила фізично і психічно здоровою, не мала шкідливих звичок. Та багато в чому формування здорового способу життя залежить саме від сім'ї : який спосіб організації життя, який характер взаєностосунків між батьками, яка їхня участь у вихованні, як ставляться батьки до шкідливих звичок. Індивідуальна робота вчителів з батьками дозволяє встановити безпосередній контакт із кожним членом родини учня, домогтись більшого взаєморозуміння в пошуку шляхів оздоровчого впливу на особистість дитини. Основними формами взаємодії з батьківською громадою є індивідуальні і групові консультації, усні журнали, участь у спільних фізкультурно-оздоровчих заходах та святах, облаштування спортивних майданчиків.

Серед різноманітних прийомів організації позакласної роботи найбільш стійкий інтерес у школярів викликає робота гуртків «Сокіл», «Джура», на заняттях яких діти знайомляться зі славним минулим нашої країни, традиціями, вдосконалюють свою фізичну форму.

Популяризація видів спорту та пропаганда здорового способу життя – лейтмотив кожного спортивного позакласного заходу. Особливо прийшлися до вподоби учням, вчителям, батькам спортивно-масові свята: День здоров'я,

Олімпійський тиждень, «Козацькі забави», «Моя спортивна сім'я»; акції «Милосердя», «Допоможи дітям».

З метою формування екологічної компетентності учнів як важливої складової процесу здоров'язбереження реалізується пошуково-дослідницька діяльність. Учасники гуртка «Юний лісівник» є постійними учасниками і переможцями у екологічних проектах районного та обласного рівнів.

Особлива роль у системі виховання школи відводиться дитячо-юнацькому туризму, орієнтованому на вирішення важливих соціальних завдань, пов'язаних з вихованням, оздоровленням та освітою підростаючого покоління засобами туристсько-красознавчої діяльності, а саме: отримання нових знань; фізичне оздоровлення та профілактика захворювань; орієнтація підростаючого покоління на здоровий спосіб життя; формування активної життєвої позиції; розвиток кращих моральних людських якостей та відносин; екологічне виховання, свідоме ставлення до природи. Щорічно учні школи беруть участь в екскурсії по Екологічній стежці.

Про зміцнення психічного здоров'я школярів дбає шкільний психолог, який систематично проводить діагностику й корекцію мотиваційної сфери учнів, надає рекомендації батькам та учителям щодо формування адекватної самооцінки в учнів, створює комфортні умови для їхнього навчання, виховання та розвитку, організовує тренінгові заняття та розвивальні ігри з окремими групами учнів, а також з педагогами.

Під час літнього оздоровлення в закладі діє дитячий оздоровчий табір «Веселка», де доцільно поєднується відпочинок, праця і спорт; здійснюється пізнавальна діяльність вихованців, що зумовлюються педагогічно продуманою організацією тимчасового дитячого колективу з урахуванням індивідуальних захоплень кожної дитини.

Отже, в школі панує позитивний мікроклімат, атмосфера підтримки та довіри, розуміння, довіри й радості разом з хорошим харчуванням і активними видами діяльності. Все це допомагає учням розв'язувати освітні та життєві проблеми і досягати успіху.

Висновок. Важливим аспектом діяльності нашої школи у створенні здоров'язбережувального середовища є формування в учнів здорового способу життя, усвідомлення ними цінності здоров'я та життя, навичок безпечної поведінки, культивування здоров'я.

Сьогодні продовжуються пошуки нових шляхів, технологій, форм, методів у вирішенні проблем дитинства, збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Слова великого педагога В. Сухомлинського: «Зміцнити здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступала в юність кволою і млявою, - це означає дати їй всю повноту життєвих радощів», - є актуальними і сьогодні. Вони мають стати аксіомою для всіх батьків, кожного педагога, всієї громади.

Підсумовуючи вищевикладене нагадаю народну мудрість: «Щоб виростити Людину, треба давати їй чотири уроки на день протягом десяти років. Ось ці уроки – Здоров'я, Мудрість, Любов і Праця». Зазначені уроки цілком відповідають поняттю

«здоров'я», а їх ефективна реалізація в здоров'язбережувальному середовищі допоможе виховати здорову творчу особистість.

Список літератури

1. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс] <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я // Педагогіка і психологія. – 2009. - № 4(69). - С. 5-17.
3. Організація роботи з батьками / за ред. М. Кривка. - Рівне, 1996. - 267 с.

ОСНОВНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Черенок Є.В., Афанасьєва В.А., Пристинський В.М.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Вважається, що основне завдання вищої школи – дати необхідну професійну освіту, але не менш важливим завданням є формування у майбутнього фахівця знань про збереження здоров'я людини. У вирішенні цього завдання можуть допомогти здоров'язберігаючі технології. У статті розкрито зміст понять «здоров'язберігаючі технології», «здоров'я», «здоров'язбереження», «технології».

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, технології, освіта.

Актуальність. За останні роки в Україні відбулося погіршення стану здоров'я учнів, а 50 % з них мають різні хронічні патології. Здоров'я дитини здебільшого залежить від середовища, в якому вона перебуває. Дитина перебуває у навчальному закладі до 70% часу, тому це і є середовищем для учнів. Проблема формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я дітей – одна з головних в сучасному навчальному закладі.

Кожен навчальний заклад має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу [7, с. 26].

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження учнів в освітньому просторі перебувало в полі посиленої уваги науковців (Ю. Андрєєв, Н. Беседа, Т. Бойченко, Т. Бойко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, Л. Гривняк, Л. Горяна, М. Гончаренко, В. Грибань, К. Даєне, О. Дубогай, С. Іванкова, Г. Зайцев, О. Клєстова, С. Кондратюк, С. Лапаєнко, Л. Логінова, К. Оглоблін, Л. Попов, С. Серіков, С. Смирнов, Л. Щедрина та інші).

Мета – на основі аналізу літературних джерел дослідити основні засади поняття «здоров'язберігаючі технології» в сучасній системі освіти.

Організація дослідження. Дослідження виконано на базі Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ).

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «здоров'язберігаючі технології» нерозривно пов'язане з такими провідними категоріями як «здоров'я», «здоров'язбереження», «компетенція», «технології».

Незважаючи на те, що за даними Е. Булич, І. Муравова, в науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій поняття «здоров'я», дискусія, щодо його визначення триває [4, с. 12]. Г. Апанасенко розглядає здоров'я як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [1, с. 19]. Е. Булич у визначенні здоров'я вказує на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [4, с. 27]. Р. Баєвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [2, с. 33].

Слід відмітити, що термін «здоров'язбереження», а також синонімічні категорії «збереження здоров'я», «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я» достатньо часто використовуються в наукових працях. Разом з тим термін «здоров'язбереження» на сьогодні не має однозначного визначення. Так, О. Іонова розуміє здоров'язбереження як процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я [5].

Важливим в контексті розуміння здоров'язбереження є поняття «компетенції» та «компетентності». Ми будемо трактувати компетенцію як певну норму, досягнення якої може свідчити про можливість правильного вирішення будь-якого завдання, а компетентність – це оцінка досягнення (або недосягнення) цієї норми.

Здоров'язбережувальна компетентність формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура [10, с. 3].

Термін «здоров'язбігаючі технології» виступає як поняття багатогранне. Так, Т. Бойко розглядає термін «здоров'язберігаючі освітні технології» як якісну характеристику освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [3, с. 22].

За визначенням М. Смирнова, до здоров'язбережувальних освітніх технологій належать „психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у дітей та молоді особистісних якостей, культури здоров'я, що сприяють

його збереженню та зміцненню, формують уявлення про здоров'я як цінності, мотивують до ведення здорового способу життя” [8, с. 32].

Здоров'язбережувальні технології на думку Л. Кравчука, є стрижнем педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать:

- здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);
- навчання здоров'ю (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);
- виховання культури здоров'я (діяльність валеологічних гуртків та клубів, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо) [6, с. 44].

При чому мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній і практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості [6, с. 45].

У програмі навчальної дисципліни «Основи здоров'я» (1-4 класи) зазначено, що головними завданнями сучасної школи в області здоров'язбережувальних освітніх технологій є:

- формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- набуття здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- формування соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;
- формування основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;
- оволодіння моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань є ефективними за умов:

- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

- застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- переважання практичних дій у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
- організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проєктів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;
- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (Фізична культура, Природознавство, Я у світі, Читання тощо);
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя [10, с. 6].

Висновок. Отже, проведене теоретичне дослідження впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес доводить, що вони вкрай необхідні, так як сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів, формуванню уявлень про нього як цінності, мотивації на ведення здорового способу життя.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – це одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л., Попова С.Н. Медицинская валеология. Феникс, 2000. 248 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья. Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. М.; СПб.: Наука, 1993. С. 33-47.
3. Бойко Т.В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки.* Вип. 108(1). 2013. С. 23.
4. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеология: Теоретичні основи валеології: [Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.]. К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
5. Іонова О.М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. С.С. Єрмакова.* Харків: ХДАДМ, 2009. № 1. С. 69-72.
6. Кравчук Л. С. Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна".* 2015. № 10. С. 44-47.

7. Козлова О.О. Здоров'язберігаючі технології розвитку особистості у навчально-виховному процесі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014, № 7. С. 26-29.
8. Корольова Н. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі. *Молодь і ринок*. 2014. № 6. С. 32-36.
9. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 5(2). С. 149-155.
10. Наказ МОН України від 05.08.2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» [Електр. ресурс]. Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ru/about-ministry/normative/6041->
11. Новий тлумачний словник української мови (у трьох томах). Т. 1 /укладачі В.В. Яременко, О.М. Сліпушко. К.: Вид-во “АКОНІТ”, 2006. 926 с.
12. Равен Дж. Педагогическое тестирование: Проблемы, заблуждения, перспективы: Пер. с англ., изд. 2-е, испр. М.: “Когито-Центр”, 2001. 142 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В СТРУКТУРЕ СОВРЕМЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Чернявский С.И.

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

В работе рассматриваются вопросы организации здоровьесберегающего пространства в современном учреждении образования. Выявлены совокупность педагогических условий, способствующих успешной организации здоровьесберегающего пространства в современных учреждениях образования. Определено что процесс организации здоровьесберегающего пространства подразумевает внедрение инновационных средств обучения и воспитания, а также активную деятельность субъектов педагогического процесса.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающее пространство, педагогические условия.

The paper considers the organization of health-saving space in a modern educational institution. The set of pedagogical conditions that contribute to the successful organization of health-saving space in modern educational institutions is revealed. It is determined that the process of organizing a health-saving space implies the introduction of innovative means of education and upbringing, as well as the active activity of the subjects of the pedagogical process.

Key words: physical culture, health-saving space, pedagogical conditions.

Введение. В современном образовании большое внимание уделяется гармоничному развитию личности, созданию условий, способствующих освоению учащимися разнообразных областей социального опыта, формированию внутренней культуры. Определяется это изменением общественных ценностей [1].

Современные условия обучения и воспитания характеризуются интенсификацией учебного процесса, увеличением объема учебных и физических нагрузок, что создает серьезные помехи для осуществления возрастных

биологических потребностей организма в двигательной активности, нахождении на свежем воздухе [2].

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ психологической, педагогической, методической литературы; обобщение, позволяющее подвести итоги исследования.

Исследование теоретических источников по проблеме обнаружило, что здоровье растущего поколения и разработка действенных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – основная общественная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье, взрослого человека. И одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время, характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону увеличения образовательной направленности, как обуславливающего условия успешного формирования физической культуры и личности школьника [3].

Педагогическая деятельность, преимущественно, направлена на решение индивидуальных проблем конкретного ребенка, возникающих в процессе его социализации в обществе. И результаты проявляются не в одно мгновение, а носят процессный характер и требует длительного времени для осуществления задач. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование ценностей и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, выработка гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Использование только одного метода или приема не являются достаточно эффективными при выполнении поставленных целей и задач. Поэтому в настоящее время применяются комплексы методов и форм совместно с педагогическими технологиями. Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно употреблять как учебное, так и внеурочное время и достигать высоких результатов учащимися. Обобщая, можно говорить о том, что различные направления деятельности можно использовать не только преподавателем, но и сам учащийся.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования заверяют педагогов и руководителей системы образования в том, что нужно принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, особенно в младшем школьном возрасте.

Поэтому одной из существенных задач на нынешнем этапе обучения учащихся считается внедрение инновационных технологий в современной педагогике.

Выводы. Таким образом, исследования в аспекте сохранения и развития различных аспектов здоровья школьников показывает, что проблема здоровьесбережения решается в той или иной степени современными педагогами – как учеными, так и практиками. И хотя процесс становления здоровьесберегающей

концепции школьных систем находится на начальном этапе, уже сейчас определены их основные цели и задачи. Среди них одно из ключевых направлений - это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов.

Список литературы

1. Коржова М.Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: дис. канд. пед. наук. Челябинск, 2007. 164 с.

2. Здоровье населения и окружающая среда г. Минска в 2012 г.: научн. изд. / под ред. Ф.А. Германович. – Минск, 2012. – 134 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 4 изд. – Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – СПб.-М.-Краснодар.– 2008. – 160 с.

4. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск: НИО, 2010. – С. 3–52.

Розділ 5

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

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОМОРНОГО СТАТУСА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Белякова А.С., Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье ставится задача изучить психомоторные способности спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, уровня подготовки мастер спорта и кандидат в мастера спорта, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, психомоторные способности.

PSYCHOMOTOR ABILITIES OF HIGHLY SKILLED ATHLETES OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS

Belyakova A., Gorskaya I.

Siberian state university of physical culture and sports

The aim of the article is to study the psychomotor abilities of athletes engaged in athletics, the level of training of a master of sports and a candidate for master of sports who specialize in in short-distance running.

Key words: track and field, psychomotor abilities.

Введение. Соревновательная деятельность спортсмена, занимающегося легкой атлетикой, осуществляется в довольно жестких пространственно-временных и динамических условиях с высоким уровнем запрограммированности, как структуры отдельных движений, так и их соединения в целостные моторные акты. Уделяя внимание психомоторной подготовке на каждой тренировке, тренеры способствуют развитию психомоторики, тем самым облегчая спортсменам соревновательное движение в целом [4]. Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки. При целенаправленном развитии психомоторных способностей с первых лет тренировок юные спортсмены рационально и значительно быстрее овладевают различными двигательными действиями, продвигаются к вершинам спортивного мастерства, успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику. Такое развитие различных компонентов психомоторных способностей в значительной мере помогает, и юным, и квалифицированным, спортсменам научиться в совершенстве управлять своими двигательными действиями и добиваться высокого технического мастерства [3, 5].

Цель исследования: изучение психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных данных; психомоторное тестирование; методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой уровня подготовки МС, КМС специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетики (объем выборки 41 человек) 16 женщин, 25 мужчин. Было проведено исследование психомоторных способностей (компьютерная методика «Спортивный психофизиолог» [3]). Тестирование психомоторных способностей включало 7 тестов: определение времени простой сенсомоторной реакции (ПСМР); определение времени реакции на движущийся объект (РДО); определение времени реакции выбора (СЗМР); точность оценки величины предъявляемых углов с изменением их положения в пространстве; оценка точности воспроизведения длительности временного интервала; оценка величины предъявляемых отрезков; теппинг-тест. Исследование проведено на базе кафедры ЕНД СибГУФК и легкоатлетического манежа СибГУФК.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования проведена оценка психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов мужчин, специализирующихся в таких дисциплинах легкой атлетики, как спринтерский и барьерный бег, бег на средние дистанции, прыжковые виды легкой атлетики (прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом), метания (метание диска и толкание ядра).

Выявлены достоверно значимые различия по показателям психомоторных способностей легкоатлетов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики. В частности, по показателям реагирующих способностей, способности к точности оценки и дифференцирования пространственных и силовых параметров движения и способностей чувства времени. В выборке легкоатлетов мужчин результаты выше среднегрупповых значений данной выборки выявлены у представителей спринтерского бега по показателям реагирующих способностей. По большинству показателей чувства времени и точности оценки и дифференцирования пространственных параметров движения результаты выше среднегрупповых значений выявлены у представителей бега на средние дистанции. Результаты выше среднегрупповых значений выявлены у представителей прыжков с шестом по показателям теппинг-теста (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели психомоторного статуса легкоатлетов мужчин
уровня МС, КМС ($X \pm \sigma$)**

Показатели	Дисциплина	Результаты
Время реакции на свет (мс)	Средние дистанции	292±23
	Прыжки	277±6
	Спринт	233±19
	Метания	278±20
Время реакции слежения на движущийся объект (мс)	Средние дистанции	55±10
	Прыжки	54±1
	Спринт	50±8
	Метания	69±5

Время реакции выбора (мс)	Средние дистанции	447±25
	Прыжки	453±8
	Спринт	339±35
	Метания	368±29
Точность узнавания величины углов при их движении в пространстве, величина ошибки (%)	Средние дистанции	4,63±1,30
	Прыжки	8,50±0,71
	Спринт	7,67±1,07
	Метания	8,00±1,00
Точность воспроизведения временного интервала, заполненного световым стимулом, величина ошибки, (% по модулю)	Средние дистанции	7,75±4,65
	Прыжки	10±1,41
	Спринт	11,83±3,13
	Метания	12,33±2,52
Точность воспроизведения временного интервала, заполненного звуковым стимулом, величина ошибки, (% по модулю)	Средние дистанции	7,63±1,77
	Прыжки	12,5±2,12
	Спринт	9,33±2,39
	Метания	15,00±2,00
Точность оценки размера предъявляемых отрезков, величина ошибки (% по модулю)	Средние дистанции	8,13±1,25
	Прыжки	12,50±0,71
	Спринт	12,42±2,43
	Метания	7,00±2,00
Теппинг-тест (максимальная частота движений за 10 с)	Средние дистанции	69,00±7,89
	Прыжки	85,0±2,83
	Спринт	78,08±8,55
	Метания	72,67±1,53

В выборке легкоатлетов-женщин результаты выше среднегрупповых значений данной выборки выявлены у представительниц бега на короткие дистанции так же, как и у мужчин по показателям реагирующих способностей. У представительниц бега на средние дистанции результаты выше среднегрупповых значений данной выборки выявлены по показателям чувства времени. Результаты выше среднегрупповых значений данной выборки выявлены у представительниц прыжковых видов легкой атлетики по показателям теппинг-теста (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели психомоторного статуса легкоатлетов женщин
уровня МС, КМС ($X \pm \sigma$)**

Показатели	Дисциплина	Результаты
Время реакции на свет (мс)	Средние дистанции	274±13
	Прыжки	294±15
	Спринт	249±16
	Метания	292±69

Время реакции слежения на движущийся объект (мс)	Средние дистанции	55±3
	Прыжки	54±2
	Спринт	50±4
	Метания	61±2
Время реакции выбора (мс)	Средние дистанции	408±41
	Прыжки	425±14
	Спринт	396±34
	Метания	427±57
Точность узнавания величины углов при их движении в пространстве, величина ошибки (%)	Средние дистанции	8,00±1,00
	Прыжки	7,00±1,41
	Спринт	6,00±1,12
	Метания	7,50±0,71
Точность воспроизведения временного интервала, заполненного световым стимулом, величина ошибки, (% по модулю)	Средние дистанции	8,50±1,53
	Прыжки	13,33±0,71
	Спринт	10,89±2,85
	Метания	17,00±1,41
Точность воспроизведения временного интервала, заполненного звуковым стимулом, величина ошибки, (% по модулю)	Средние дистанции	11,00±2,83
	Прыжки	12,67±4,73
	Спринт	12,56±4,00
	Метания	14,50±0,71
Точность оценки размера предъявляемых отрезков, величина ошибки (% по модулю)	Средние дистанции	16,33±2,31
	Прыжки	12,00±1,41
	Спринт	11,56±3,32
	Метания	11,50±0,71
Теппинг-тест (максимальная частота движений за 10 с)	Средние дистанции	73,33±6,66
	Прыжки	83±7,07
	Спринт	75,33±2,40
	Метания	74,50±4,95

Полученные данные можно использовать в качестве модельных характеристик спортсмена, специализирующегося в беге на короткие дистанции.

В ходе исследования выявлено, что в выборке легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге на высоком уровне находятся показатели реагирующих способностей.

Выводы. Изучение психомоторных способностей высококвалифицированных легкоатлетов свидетельствует о выраженности специфических особенностей, присущих представителям той или иной специализации в легкой атлетике. Более ранняя диагностика психомоторного статуса спортсмена может способствовать точному выбору специализации в легкой атлетике.

На основе полученных результатов предложены модельные характеристики психомоторных показателей спортсменов, специализирующихся в разных дисциплинах легкой атлетике, которые можно использовать для контроля

психомоторной подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов, а также в качестве ориентира при контроле психомоторной подготовленности спортсменов более низкой спортивной квалификации и при выборе специализации начинающих легкоатлетов.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. - 384 с.
2. Корягина, Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВ (офиц. бюл.). – 2004. - № 2. – С. 51.
3. Карпеев, А.Г. Оценка психомоторных способностей на примере экстремальных видов деятельности / А.Г. Карпеев, А.А. Горский // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 2(49) – С. 51-52.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. - 2-е изд., стереотип. – Дубна : Феникс +, 2002. - 320 с.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Ботагариев Т.А., Умирзакова С.Е., Жолдыбай Н., Әкімбаев Н., Бейімбет Ф.
Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова

Представлены основные научно-теоретические предпосылки разработки методики подготовки студентов легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Среди них выделены следующие. Относительно низкие результаты казахстанских легкоатлетов по сравнению с мировыми достижениями спортсменов. Недостаточность создания необходимых условий для развития легкой атлетики в Казахстане. Компонентами методики подготовки бегунов на средние дистанции являются: использование в управлении подготовкой адаптивно-формирующего метода; генетическую предрасположенность спортсменов к развитию физических качеств; микроциклы развивающего, ударного и подводящего характера. Для развития специальной выносливости и высокой интенсивности бега необходимы: снижение объемов и увеличение интенсивности аэробной нагрузки; ограничение легочной вентиляции; оптимальное сочетание тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий; объемы скоростно-силовой нагрузки. В управлении технической подготовкой спортсменов применять структуру взаимодействия их с опорой.

Ключевые слова: научно-теоретические предпосылки, мировой опыт, казахстанские спортсмены, легкая атлетика, студенты, бег на средние дистанции, методика.

The main scientific and theoretical background to develop a methodology of training students athletes, specializing in middle-distance running. Among them are the following. Relatively low results of Kazakhstan athletes in comparison with the world achievements of athletes. Insufficiency of creating the necessary conditions for the development of athletics in Kazakhstan. Components of the preparation methods of the runners in the middle distance are: Use in management of preparation of adaptive-forming method; genetic predisposition of athletes to the development of physical qualities; microcycles developing, impact and supplying character. For the development of special endurance running and high intensity required: reduction in volume and an

increase in aerobic exercise intensity; limitation of pulmonary ventilation; optimal combination of training loads and recovery measures; volumes of speed-strength load. In the management of technical training athletes employ the structure of their interaction with the support.

Key words: Scientific and theoretical background, international experience, Kazakhstan athletes, athletics, students, middle-distance running, technique.

Введение. *Актуальность данного исследования* связана со следующими причинами. Как известно, в высших учебных заведениях легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в программном материале. Н.П. Олесов, Е.С. Борисов, М.И. Оконешникова [13] считают необходимым создание студенческого легкоатлетического союза, который объединит студентов, занимающихся легкой атлетикой во всех учебных заведениях. О.С. Колесникова [10] предлагает основные направления совершенствования типичной региональной системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов в современных условиях. К таким направлениям относятся: оптимизация взаимодействия государственных органов управления физической культурой и спортом, а также основных структурных подразделений на региональном уровне и др. Одним из видов легкой атлетики является бег на средние дистанции. С помощью него у студентов развивается выносливость, которая из всех качеств находится на низком уровне.

А.И. Аитова [1] отмечает, что состояние развития легкой атлетики в Казахстане находится в плачевном состоянии: «...отсутствие необходимых условий для появления в нашей стране сильного молодого поколения легкоатлетов, нехватка квалифицированных тренеров, низкие условия труда тренеров и спортсменов...».

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью соответствия процесса спортивной подготовки студентов современным тенденциям развития легкой атлетики и подготовки резерва из студенческой среды для выступления на международных соревнованиях, а с другой стороны недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса в группах спортивного совершенствования вузов.

Проблеме изучения подготовки студентов легкоатлетов на средние дистанции в условиях вуза посвятили свои исследования следующие специалисты: Н.П. Олесов, Е.С. Борисов, М.А. Оконешникова [13], Д.А. Алаа [2], Е.М. Калинин [8], М.С.Копылов [9], С.Л. Гриценко [6], А.С. Мухаммад [15], О.С. Колесникова [10], И.Н. Грекалова [7], Д.А. Таратинский [17] и др.

Цель исследования – определить научно-теоретические предпосылки разработки методики подготовки студентов легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, контент-анализ, теоретическое моделирование.

Результаты исследования.

В таблице 1 представлена динамика мировых результатов бегунов на средние дистанции.

Динамика мировых результатов бегунов на средние дистанции

Ф.И.О. спортсмена	Страна	Где и в каком году выполнил	Виды бега		
			400 (с)	800 (с)	1500 (с)
Эванс Л.	АҚШ	1968 г. Мехико олимпийские игры	43,8		
Даубел Р.	Австралия	1968 г. Мехико олимпийские игры		1.44,3	
Кейно К.	Кения	1968 ж. Мехико олимпийские игры			3.34,9
Джерми Уоринер	АҚШ	2006	43,62		
Мбулаени Мулаудзи	ЮАР	2006		1.43,9	
Даниель Камен	Кения	2006			3.29,0
Фролов В.	Россия, Екатеринбург	2006	45,09		
Борзаковский Ю.	Москов. обл.	2006		1.43,42	
Кривчонков А.	Брянск	2006			3.39,70
Курочкин А.	Қазақстан	1985	45,52		
Колганов В.	Алматы	2004		1.46,99	
Кальсин В.	Киев	1984			3.37,54
Литвин М.	V Азиатские игры, Ашхабад	2017	46,51		

Данные основаны на исследованиях Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова [11] и материалах из журнала «Легкая атлетика» [12]. Как видно из таблицы, результаты в беге на 400 м, 800 м и 1500 м за 40 лет выросли незначительно. Например, в беге на 400 м – с 43, 8 сек до 43,62 сек (0,18 сек), в беге на 800 м – с 1 минуты 44.3 сек до 1 минуты 43,9 сек (0,40 сек).

У казахстанских легкоатлетов лучшие результаты относительно ниже мировых, российских спортсменов. Например, от мирового рекорда (Джерми Уоринер – 43,62 сек.) результат казахстанского легкоатлета А. Курочкина ниже на 1,90 сек (45,52 сек). А по сравнению с российскими спортсменами (Фролов В. – 45,09 сек.) результат М.Литвина, показанного на V Азиатских играх (Ашхабад) на 1 минуту 42 сек ниже.

Хотя на последних V Азиатских играх в закрытых помещениях в Ашхабаде (сентябрь 2017 года) команда легкоатлетов заняла первое место (6 золотых, 1 серебряная, 3 бронзовые медали). Две золотые медали (в прыжках в длину и в тройном прыжке) завоевала Ольга Рыпакова. Также золото завоевали Иван Иванов (толкание ядра), Сергей Григорьев (прыжок с шестом), Элина Михина (бег 400 м), Виктория Зябкина (бег 60 м). Серебряную медаль в тройном прыжке завоевала Мария Овчинникова. Бронзовые награды получили Ольга Сафронова (60 м), Анастасия Виноградова (60 м с барьерами), Михаил Литвин (бег 400 м).

Но по мнению М. Аитовой [1] в Казахстане для развития легкой атлетики не созданы необходимые условия: отсутствует молодой резерв, квалифицированные тренеры, должная материальная база. Напротив, в некоторых азиатских странах для развития легкой атлетики правительство выделяет финансирование, приглашает самых лучших спортсменов и тренеров.

На основании анализа научно-методической литературы определены основные составляющие методики подготовки бегунов на средние дистанции. По мнению Д.А. Алаа [2] в управлении предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции необходимо акцентировать внимание на следующих аспектах: выделение базового, специализированного, модельного, подводящего микроциклов. Наряду с этим все это должно быть построено на основе использования адаптивно-формирующего метода управления, суть которого состоит во внесении коррекций в планы подготовки спортсменов по результатам тестирования.

Для эффективной предсоревновательной подготовки бегунов на 400 м И.Н. Ворошин [4] основывался на генетической предрасположенности спортсменов к развитию физических качеств: скоростно-силовых качеств, общей выносливости, специальной выносливости. На основе этого спортсмены были акцентированы на реализацию с ними адекватных их генетической предрасположенности вариантов направленности тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В работе Е.М. Калинина [8] выявлены следующие основные направления управления тренировочными нагрузками для обеспечения роста уровня специальной выносливости: а) преимущественное увеличение средней скорости кроссового, темпового бега, интенсивности бега на отрезках; б) оптимизация параметров тренировочных нагрузок на основе контроля уровня специальной выносливости.

Копылов М.С. [9] предложил модифицировать традиционную методику тренировки бегунов на средние дистанции. Суть её заключается в снижении объемов и увеличении интенсивности аэробной нагрузки средней и низкой интенсивности. Это связано, по его мнению, с излишним напряжением деятельности сердечно-сосудистой системы. При этом надо увеличивать объем средств развития специальной выносливости, а также включать в нее дифференцированные программы психологической подготовки.

Гринь А.Р. [5] в своем исследовании предложил для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции применять в подготовительной части

занятия различные виды двигательных переключений (прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра и с полным разгибанием в голеностопном суставе). Это способствует реализации нагрузки аэробно-анаэробной направленности, что приводит к экономичной деятельности организма.

Для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции С.Л. Гриценко [6] использовал такие дополнительные эргогенетические средства как ограничение легочной вентиляции (гиповентиляция) при физических нагрузках, создающее условия гипоксии и гиперкапнии. Это способствовало развитию анаэробных и мобилизовало аэробный механизм энергообеспечения.

В структуре тренировочных нагрузок в период предсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования И.В. Мосин [14] предлагает выделить три двухнедельных микроцикла (развивающий, ударный, подводящий). При этом структура нагрузки должна носить волнообразный характер с постепенным повышением соревновательной направленности к концу предсоревновательной подготовки.

А.С. Мухаммад [15] считает, что в результате развития выносливости ливийских студентов у них произошли позитивные сдвиги в их общей работоспособности, что позволяет планировать спортивную подготовку бегунов в условиях жаркого климата. Для этого необходимо проводить нагрузочную часть в умеренные по погоде месяцы, а в летнее время поддерживать и дополнять развитие тренированности.

На основе определения содержания опорного периода в беге на 400 м у спортсменок высокой квалификации Е.А. Анисимова [3] разработала модель их технической подготовки. Использование ею методики управления величины амплитуды колебаний тела, прямолинейности беговых шагов и согласованности движений верхних и нижних конечностей дала положительный эффект и в конечном итоге позволяет корректировать содержание спортивной подготовки.

Разработанная И.Н. Грекаловой [7] методика, основанная на сочетании таких двигательных действий, как бег с захлестыванием голени, бега с высоким подниманием бедра, бега на прямых ногах и бега с различной скоростью позволило ей сформировать рациональную структуру взаимодействия с опорой в беге на средние дистанции студенток непрофильных вузов.

Д.А. Таратинский [17] предложил в своем исследовании оптимальное сочетание тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий в осеннем и весеннем подготовительных периодах для бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования. Это, по его мнению, способствует полной реализации уровня их специальной подготовленности.

На основе вывода о том, что дистанция в 400 м требует от спортсмена поддержания высокой интенсивности бега, В.В. Пресняковым [16] предложена методика, основанная на введении в учебно-тренировочный процесс специальных объемов преимущественно скоростно-силовой нагрузки. Это способствовало увеличению показателей на соревновательной дистанции.

В работе Л.Е., Шестеровой, Ван вей Ту Яньхао [18] предложена программа подготовки квалифицированных китайских бегунов на средние дистанции. Она предполагает трёхразовые сборы в высокогорье, чередующиеся с подготовкой в условиях среднегорья и равнины. Достижения китайских бегунов на соревнованиях позволяет авторам сделать вывод о том, что у бегунов на средние дистанции, преимущественно проживающих на равнине, после подготовки в горных условиях наблюдался значительный прирост показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов.

Выводы. На основании приведенных данных можно заключить, что научно-теоретическими предпосылками подготовки студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции можно считать следующие.

1. Результаты казахстанских легкоатлетов относительно ниже мировых, российских спортсменов. Для развития легкой атлетики в Казахстане не созданы необходимые условия: отсутствует молодой резерв, квалифицированные тренеры, должная материальная база.

2. В компоненты методики подготовки бегунов на средние дистанции специалисты предлагают использовать следующие ее аспекты:

- для управления предсоревновательной подготовкой – адаптивно-формирующий метод, генетическую предрасположенность спортсменов к развитию физических качеств и три двухнедельных микроцикла (развивающий, ударный и подводящий);

- для развития специальной выносливости спортсменов снижать объемы и увеличивать интенсивность аэробной нагрузки средней и низкой активности; включать различные виды переключений; ограничивать легочную вентиляцию при физических нагрузках; использовать чередование тренировок в высокогорье с подготовкой в условиях равнины;

- управление технической подготовкой спортсменов реализовывать на основе структуры взаимодействия их с опорой;

- оптимальное сочетание тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий;

- для поддержания высокой интенсивности бега – объемы скоростно-силовой нагрузки.

Список литературы

1. Аитова М. Легкая атлетика в Казахстане вымирает. Весь спорт. Агентство спортивной информации. Первый национальный портал о спорте и спортивной политике. 30.08.2009.

2. Алаа Д.А. Управление предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2008. – 24 с.

3. Анисимова Е.А. Повышение эффективности технической подготовки квалифицированных бегуний на 400 м на основе рационального взаимодействия с опорой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.

4. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.
5. Гринь А.Р. Особенности влияния и эффективность использования двигательных переключений с целью повышения специальной выносливости у бегунов на средние дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2010. – 24 с.
6. Гриценко С.Л. Развитие выносливости у бегунов на средние дистанции на основе потенцирования воздействий физических нагрузок при использовании дополнительных эргогенических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2012. – 24 с.
7. Грекалова И.Н. Формирование рациональной структуры взаимодействия с опорой в беге на разные дистанции у студенток непрофильных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Майкоп, 2012. – 23 с.
8. Калинин Е.М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2010. – 24 с.
9. Копылов М.С. Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средние дистанции на основе функциональной диагностики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 2013. – 23 с.
10. Колесникова О.С. Пути модернизации типичной региональной системы подготовки российских легкоатлетов :на примере Волгоградской области: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2008. – 23 с.
11. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. Учебник – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с.
12. Легкая атлетика. Информационный бюллетень – Комитет по спорту министерства туризма и спорта РК. Федерация легкой атлетики РК. - 2007. - № 1. - 79 с.
13. Олесов Н.П., Борисов Е.С., Оконешникова М.А. Состояние и перспективы развития легкой атлетики в Северо-восточном федеральном университете // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 10. – С.31-33.
14. Мосин И.В. Структура тренировочных нагрузок в период предсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2006. – 23 с.
15. Мухаммад А.С. Развитие выносливости студентов-легкоатлетов в условиях вуза физической культуры Ливии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2002. – 24 с.
16. Пресняков В.В. Структура и содержание годового цикла тренировки квалифицированных бегунов на 400 м на основе преимущественного использования средств скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2013. – 24 с.

17. Таратинский Д.А. Сочетание физических нагрузок и восстановительных средств в тренировке бегунов на средние дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2011. – 23 с.

18. Шестерова Л.Е., Ту Яньхао, Ван вей Проблема подготовки китайских легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости // <http://pandia.ru/text/80/100/1008.php>

ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ И МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК

Бугаевский К.А.

Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма

SEXUAL DIMORPHISM AND MORPHOLOGICAL FEATURES OF THE BONE PELVIS IN YOUNG GIRLS HAVING TENNIS

Bugaevskiy K.A.

Classic Private University, Institute of health, sports and tourism
the city of Zaporozhye, Ukraine

The article presents the results of a study devoted to the study of individual features of the size, types and structure of the bone pelvis, in sexual somatotypes, in athletes of adolescents engaged in tennis.

Key words: adolescence athletes, tennis, sexual dimorphism, sex somatotypes, bone pelvis, narrow pelvis.

Введение. Современный женский спорт, как спорт высших достижений, так и любительский, требует от спортсменок значительных усилий, при частых и интенсивных тренировках. Обилие интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, без должной компенсации и медицинского наблюдения, неизбежно приводит к адаптивным изменениям в организме спортсменок разных возрастных групп [1]. Изучение адаптационных изменений, возникающих в организме спортсменок, в его органах и системах, в т.ч. и костной системе, под воздействием занятиями спортом, всегда является актуальным и востребованным [1].

Целью исследования является изучение и анализ полученных данных об изменениях в размерах, формировании, строении и видах костного таза, и связанных с ним анатомо-морфологических показателей у юных теннисисток.

Организация и методы исследования. Для получения необходимой информации о размерах костного таза спортсменок и его видах, в исследуемой группе, нами были применены такие методы исследования, как пельвиометрия классификация узких тазов и их форм по Литцману [3-5], определение таких антропометрических значений, как ширина плеч (ШП) и таза (ШТ), для определения типа телосложения у спортсменок, и индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру. Согласно полученным значениям проводилось соматотипирование [1].

Данное исследование проводилось в 2017 году, на базе спортивных клубов Новаой Каховки Херсонской области, занимающихся подготовкой теннисисток. В исследовании приняли участие 12 спортсменок юношеского возраста, занимающихся

теннисом. Спортивная квалификация спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий данным видом спорта – от двух до семи лет. Частота тренировок – 4-6 раз в неделю, от 2-х до 4-х часов. Средний возраст спортсменок – $19,58 \pm 0,68$ лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Было установлено, что 9 (75,0%) спортсменок юношеского возраста, начали свои занятия теннисом до наступления менархе.

После проведения антропометрических измерений, с определением показателей ширины плеч (биакромиальный размер) и ширины таза (бикристарный размер, или *d. cristarum*), были получены следующие результаты: ширина плеч у спортсменок составила $36,87 \pm 0,79$ см, ширина таза – $27,05 \pm 0,23$ см.

Согласно данным проведённого анализа полученных результатов, можно утверждать, что у теннисисток показатели ширины плеч значительно превышают размеры ширины их таза. При этом, значения ширины таза не соответствуют общепризнанным анатомическим показателям нормальных размеров ширины таза (*distancia cristarum*), равняющегося 28-29 см [3-5].

Дополнительно, для определения степени зрелости костей таза, нами определялся индекс костей таза (ИКТ), как интегрального показателя сформирования костей таза, по методике Н. И. Ковтюк [2].

После проведения необходимых антропометрических измерений и математического исчисления данного морфологического значения нами были получены следующие результаты: среднее значение ИКТ у спортсменок юношеского возраста – $32,68 \pm 1,06$. При этом полученные данные показали, что у 4 (33,3%) спортсменок юношеского возраста, значения ИКТ чуть ниже их возрастной нормы (от 27,5 до 29 у.е.), что указывает на всё ещё проходящий у них процесс созревания костных структур таза [2]. У остальных 8 (66,7%) спортсменок юношеского возраста, полученные значения ИКТ, со значениями выше 30,0 (от 31 до 54 у.е.), свидетельствуют о том, что процесс созревания и формирования их тазовых костных структур завершён [2].

После определения антропометрических показателей ШП и ШТ, нами было проведено математическое исчисление значений индекса полового диморфизма (ИПД) и выделение половых соматотипов в исследуемой группе, с выделением гинекоморфного, мезоморфного и андроморфного половых соматотипов у спортсменок [1].

Данные о полученных значениях половых соматотипов, таковы: гинекоморфный половой соматотип был определён у 2 (16,7%) спортсменок, мезоморфный половой соматотип – у 6 (50,0%) спортсменок, андроморфный половой соматотип – у 4 (33,3%) спортсменок. Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе присутствуют спортсменки – 10 (83,3%), с выявленными мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами. Лишь у 2 (16,7%) был сохранён гинекоморфный соматотип.

Дополнительно, посредством опроса спортсменок, было установлено, что эти девушки имеют малый спортивный стаж – от 1 года до 2,5 лет. У спортсменок, имеющих стаж занятий спортом, в т. ч. и теннисом от 3-х и более лет доминирует мезоморфный и андроморфный половые соматотипы [1].

Для выявления имеющихся изменений в размерах и строении костных тазов у спортсменок, нами была проведена пельвиометрия, с классическим определением 4-х наружных размеров большого костного таза и, опосредовано, через перерасчёт, значение истинной конъюгаты: *distantia spinarum* (межкостистый/битуберозный размер) – в норме 25-26 см, *distantia cristarum* (межгребневый/бикристарный размер) – в норме – 28-29 см, *d. trochanterica* (межвертельный размер) – в норме 30-32 см, *s. externa* (наружная конъюгата) – в норме 20-21 см, *s. vera* (истинная конъюгата или прямой размер входа в малый таз – в норме 11 см) [3-5].

Во всей группе (n=12) были получены данные пельвиометрии: *d. spinarum* 24,37±0,81 см, *d. cristarum* – 27,11±0,65 см, *d. trochanterica* – 31, 21±0,72 см, *s. externa* – 19,46±0,47 см, *s. vera* – 10,03±0,34 см (p<0,05).

При анализе результатов пельвиометрии, с определением двух поперечных (*d. spinarum*, *d. cristarum*) и 1 прямого размера (*s. externa*) достоверно было установлено (p<0,05) что полученные нами показатели меньше анатомических норм наружных размеров таза: *d. spinarum* – 25-26 см; *d. cristarum* – 28-29 см; *s. externa* – 20-21 см [3-5]. Исключение составляют только показатели *d. trochanterica*), соответствующее нормальным значениям (30-32 см) [3-5].

По результатам проведённого измерения размеров таза, нами были получены следующие пельвиометрические значения в исследуемой группе (n=12): у 7 (58,3%) исследуемых спортсменок: *d. spinarum* – 24,41±0,65 см (p<0,05), *d. cristarum* – 27,68±0,44 см (p<0,05), *d. trochanterica* 32,64±0,93 см (p<0,05), *s. externa* 18,55±0,35 см (p<0,05), *s. vera* 10,27±0,25 см (p<0,05).

Все полученные значения пельвиометрии, кроме значений *d. trochanterica*, которые соответствуют норме, меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в данной группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ) [3-5].

При более детальном рассмотрении полученных пельвиометрических значений, удалось достоверно (p<0,05) установить, что показатели *d. spinarum* меньше анатомической и акушерской нормы, выявлены у 7 (58,33%), *d. cristarum* – у 5 (41,7%), *d. trochanterica* – у 3 (25,0%), *s. externa* – у 7 (58,3%), *s. vera* – у 7 (58,3%). При этом следует отметить, что у 7 (63,6%) спортсменок, показатели *d. trochanterica* превышают нормативные показатели, что свидетельствует о превышении нормативных значений этого поперечного размера таза.

Спортсменки, у которых был определён АУТ, были отнесены к таким половым соматотипам по классификации Дж. Таннера, как: андроморфный половой соматотип – 4 (33,3%), мезоморфный половой соматотип – 5 (41,7%). У 2 (41,7%) спортсменок юношеского возраста, отнесённых к гинекоморфному и у 1 (8,3%) – к мезоморфному

половым соматотипам (соответственно – 4 (33,3%) и 1 (8,3%) – были определены нормальные размеры таза, с соответствующими нормативными показателями пельвиометрии.

Анализ выявленных вариантов узких тазов, с разными степенями их сужения показал, что нормальные значения с. vera (11 см) во всей группе, имели 4 (33,3%) девушек. Прямой размер входа в малый таз, или с. vera, по значениям которого определяется степень сужения таза [3-5], менее 11 см – был определён у 8 (66,7%) спортсменок, поперечно-суженный таз – у 6 (50,0%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,0%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) [3-5] – у 6 (50,0%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,7%).

Подводя итоги приведённых выше материалов исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Установлено, что в группе спортсменок пубертатного возраста, занимающихся теннисом от 3-х и более лет, начинают формироваться мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, как результат инверсии и адаптивной перестройки в организмах 10 (83,3%) этих спортсменок.

2. Определено, что полученные значения 3-х размеров таза спортсменок, меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о наличии у спортсменок анатомически узкого таза (АУТ).

3. Установлено, что спортсменки, у которых был определён АУТ, были отнесены к таким половым соматотипам, как: андроморфный половой соматотип – 4 (33,3%), мезоморфный половой соматотип – 5 (41,7%).

4. Определено, что поперечно-суженный таз – у 6 (50,0%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,0%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) – у 6 (50,0%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,7%).

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. 2016. № 10-4 (18). С. 85–91.

2. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2004. Т. № 3. С. 48–49.

3. Стрелкович Т. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. 2012. № 2 (2). С. 60-73.

4. Тянь О.В. Антропометричні характеристики пацієнток з різними формами звуження таза / О.В. Тянь, Л.В. Сткляніна, Л.Д. Савенко // Український морфологічний альманах. 2012. Том 10. № 3. С. 132–133.

5. Яшворская В.А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В.А. Яшворская, М.И. Левицкий // Акушерство и гинекология. 2012. № 1. С. 56–59.

АСПЕКТИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

Гончаренко М. С. , Камнева Т. П. , Богомаз Т.О.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL HEALTH AND REHABILITATION OF THE CHILDREN WITH VISION DEFECTS

M. Goncharenko, T. Kamneva, T. Bogomaz
V. N. Karazin Kharkiv National University

Стаття присвячена аналізу результатів дослідження особливостей стану здоров'я дітей з вадами зору, яке проведене за допомогою методу скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини. Метод дозволяє визначити стан енергоінформаційної складової здоров'я і особливості енергообміну організму незрячих та слабозорих дітей і на основі результатів обстеження визначити напрями реабілітації.

Ключові слова: енергоінформаційна складова, енергетичний центр.

The article presents the research results of the energy information component in the health state of the children with vision pathologies. The article is devoted to the analysis of the research results of the energy information component in the health state of the children with vision pathologies, which was carried out with the help of the screening energy-information adaptometry of the person holographic matrix method. The method allows determining the state of the energy information component of health and the peculiarities in the body energy exchange of blind and children who have vision defects and, based on the results of the survey, determine the directions of rehabilitation.

Key words: energy information component of health, energy resources of an organism, energy center, vision pathologies, vision defects, children's health.

Вступ. Наше суспільство піклується про дітей, які з дитинства мають вади зору або набули інвалідності внаслідок травм чи захворювань. Таких дітей досить багато. Для них існують спеціалізовані навчальні заклади, де їх навчають, виховують, але не завжди достатньо оздоровчих і реабілітаційних заходів. Останнім часом розроблені найсучасніші діагностичні апаратно-програмні комплекси на основі новітніх науково-технічних досягнень. Дослідження стану здоров'я дітей з вадами зору дозволить визначити науково обґрунтований напрям оздоровчих заходів для дітей з особливими потребами.

Актуальність проблеми у тому, що останнім часом через активне використання комп'ютерів, мобільних телефонів, телевізорів збільшилося навантаження на органи зору, що сприяє погіршенню стану здоров'я, створює схильність до ослаблення зору.

Завдання дослідження полягає у визначенні особливостей стану здоров'я дітей з вадами зору на рівні енергоінформаційної складової здоров'я і енергообміну організму.

З метою визначення особливостей стану здоров'я дітей з вадами зору середнього шкільного віку, які навчаються у Харківській спеціалізованій гімназії імені В. Г. Короленка, співробітниками кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна було проведене дане дослідження.

Згідно з сучасними науковими дослідженнями стан здоров'я людини визначається гармонійною взаємодією фізичного, психологічного, енергоінформаційного і духовного стану [3, 4]. Інтегральним показником стану здоров'я, який об'єднує фізичну і енергоінформаційну складову, є дослідження за допомогою методу скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини, який на початку ХХІ століття розроблено в Болгарії академіком А. Влаховим і О. Влаховою [1, 2].

Як сказано, польова оболонка людини – енергоінформаційна голографічна матриця є складною польовою, енергетичною та інформаційною структурою, яка динамічно змінюється в часі та просторі. Вона змінює свої параметри і характеристики в залежності від обмінних процесів в організмі, від зовнішніх впливів, а також від фізичного та психічного стану людини [1].

Метод скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини (САМ) як простий і безпечний може бути застосовано для експрес-діагностики стану енергоінформаційної складової організму, стану здоров'я, стану енергоресурсів й адаптаційних можливостей організму, а також для виявлення особливостей енергообміну дітей з вадами зору. Метод САМ [1, 2] доповнено методом математичної обробки результатів вимірів параметрів енергоінформаційної складової [3, 5]. Математичний аналіз одержаних результатів дозволяє визначити сумарний рівень енергоресурсів організму у відносних одиницях і розподіл енергії на рівні 7 енергетичних центрів у %.

З літератури відомо, що людина має 7 основних енергетичних центрів, які забезпечують енергообмін і гармонізують роботу різних систем організму. Кожний центр відповідає за систему органів і певні психофізіологічні функції організму. Нумерація центрів починається знизу. Енергетичний центр №1 – нижній або куприковий, другий центр пов'язаний зі станом сечостатевої системи, третій центр відповідає за систему травлення, четвертий – за стан серцево-судинної системи, п'ятий – горловий центр, шостий центр знаходиться у центрі голови, а сьомий центр знаходиться на маківці голови.

Порушення енергетичного балансу організму і наявність енергодефіциту у зоні одного з енергетичних центрів вносить розлад у гармонійну циркуляцію енергії по всій енергетичній системі людини і може призвести до порушень стану здоров'я. Порушення енергообміну може характеризуватися наявністю стану енергодефіциту одразу декількох енергетичних центрів.

Результати дослідження енергоінформаційної складової організму показали, що середній рівень енергоресурсів організму дітей з вадами зору знаходиться у межах норми.

Особливості енергообміну дітей можна визначити по розподілу енергії на рівні 7 основних енергетичних центрів. При аналізі стану енергообміну групи дітей з вадами зору виявлено, що на 50 обстежень зафіксовано в сумі 103 енергодефіцитних стани, тобто в середньому більше ніж два центри гімназистів перебувають у стані енергодефіциту.

На рис. 1 представлено діаграму розподілу кількості енергодефіцитних станів на рівні 7 основних енергетичних центрів (в середньому по групі гімназистів).

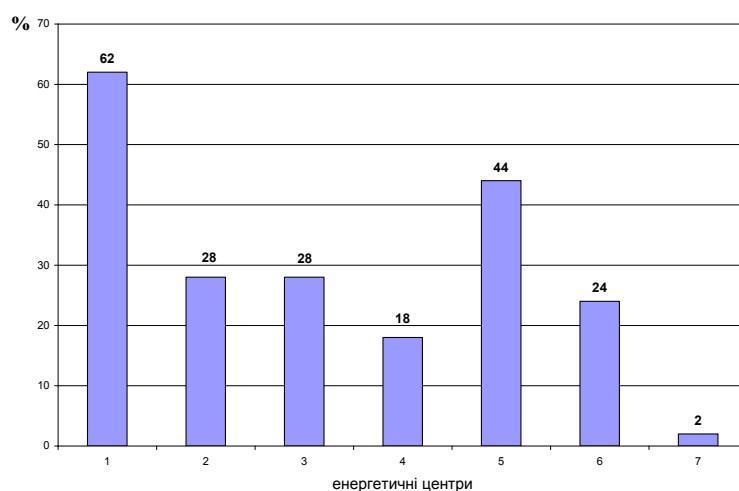


Рис. 1. Кількість енергодефіцитних станів на рівні 7 основних енергетичних центрів дітей з патологією зору, %.

Як видно з діаграми, найбільша кількість енергодефіцитних станів у дітей з патологією зору спостерігається на рівні нижнього енергетичного центру – 62 %. Енергетичний центр №1 – нижній або куприковий – відповідає за функції виживання, рівень життєвої енергії, а також за стан опорно-рухового апарату. Його стан пов'язаний з емоцією страху. Це свідчить про підвищений рівень страхів у сліпих і слабозорих дітей, про зниження енергозабезпечення та відставання розвитку опорно-рухового апарату через обмеження рухової активності дітей з патологією зору.

Другим за кількістю енергодефіцитних станів (44 %) у дітей з патологією зору відмічається п'ятий (горловий) енергетичний центр, який відповідає за стан дихальної системи і щитоподібної та паращитоподібної залоз, а також за емоційний стан і здатність людини до спілкування й творчості. Наявність енергодефіциту горлового центру свідчить про можливість відхилень у стані здоров'я, наявність емоційної нестабільності і зменшення можливостей у спілкування і творчому самовираженні дітей з вадами зору.

На шостому (лобному) енергетичному центрі, стан якого пов'язаний зі станом мозку, гіпофіза, гіпоталамуса, органів чуття, в тому числі й органів зору, при дослідженні у 24 % дітей спостерігається наявність енергодефіцитних станів. Схильність до порушень з боку імунної і нервової систем, регуляції функціонування психофізіологічними процесами характеризується енергодефіцитним станом лобного (шостого) енергетичного центру. Також це свідчить про наявність схильності до погіршення стану органів чуття, у тому числі органів зору. Здавалось би, у дітей з вадами зору найбільша кількість енергодефіцитних станів повинна бути саме на лобному енергетичному центрі, який відповідає за стан органів зору. А така картина енергообміну, яка виявилася при дослідженні, свідчить про те, що стан енергодефіциту шостого енергетичного центру міг бути при формуванні органів зору або досить довгий час після народження, що призвело до патології. Потім в організмі

включилися механізми регуляції і компенсації, завдяки яким шляхом енергообміну організм 76 % дітей підтримує проблемні зони, пов'язані з органами зору.

Слід відмітити, що при проведенні повторного обстеження тих же гімназистів, виявилось, що стан енергодефіциту може з'являтися на інших енергетичних центрах, ніж при першому обстеженні.

Також можна припустити, що діти з вадами зору через стан свого здоров'я мають досить багато переживань, душевних страждань, проходять через осмислення і прийняття ситуації, виховання сили волі. Це є духовна робота, при розвитку якої енергоінформаційне поле переміщується в духовні сфери, що знаходяться, як вважається, вище четвертого – серцевого енергетичного центру. Якщо відбувається перерозподіл з переміщення енергоінформаційної матриці і наповнення духовної сфери (п'ятого-сьомого центрів), тоді енергодефіцит буде у зоні нижніх центрів, а верхні центри будуть більш наповненими. Тобто такий розподіл енергії енергоінформаційної матриці, який спостерігається при дослідженні, може стосуватися духовності дітей з вадами зору і наявності механізмів регуляції і компенсації.

Таким чином, по результатам дослідження впливає, що основна кількість порушень енергообміну, проявлених як енергодефіцит нижнього (куприкового) енергетичного центру, пов'язана зі станом опорно-рухового апарату і високим рівнем емоції страху дітей з вадами зору.

Висновки. Дослідження стану енергоінформаційної складової дітей з патологією зору показали, що рівень енергоресурсів у середньому по групі знаходиться у межах норми.

Розподіл енергії на рівні 7 енергетичних центрів показує, що на рівні нижнього (куприкового) енергетичного центру спостерігається найбільша кількість енергодефіцитних станів у дітей з патологією зору (62 %). Це свідчить про те, що обмеження рухової активності внаслідок патології зору може впливати на затримку розвитку опорно-рухового апарату. Наявність енергодефіциту куприкового центру свідчить про підвищений рівень емоції страху у сліпих дітей, а підтвердженням наявності високого рівня емоційної нестабільності дітей з вадами зору є наявність енергодефіциту горлового центру.

Наявність енергодефіциту горлового центру (44 %) свідчить про можливість відхилень у стані здоров'я, схильність до захворювань дихальної системи і щитоподібної та паращитоподібної залоз, ендокринної та імунної систем. Також це характеризує зменшення можливостей у спілкуванні і творчому самовираженні дітей з вадами зору.

На другому і третьому енергетичних центрах, які відповідають за стан сечостатевої і травної систем, по 28 % дітей мають енергодефіцитний стан.

На шостому (лобному) енергетичному центрі, стан якого пов'язаний зі станом мозку, гіпофіза, гіпоталамуса, імунної і нервової систем, органів чуття, в тому числі й органів зору, у 24% дітей спостерігається наявність енергодефіцитних станів.

По результатам дослідження можна зробити висновок, що основна кількість станів енергодефіциту енергоінформаційної матриці припадає на нижній (куприковий) енергетичний центр, що свідчить про порушення енергообміну нижньої частини тіла і опорно-рухового апарату, а також про високий рівень емоції страху дітей з вадами зору.

Таким чином, результати дослідження показують, що при розробці напрямів формування адаптивної фізичної культури для осіб з вадами зору необхідно мати на увазі, що розвиток та зміцнення опорно-рухового апарату буде сприяти покращенню здоров'я, нормалізації енергообміну організму. Також необхідно приділяти увагу підвищенню рівня емоційної стабільності, зниженню рівня страхів дітей з вадами зору.

Список літератури

1. Влахов А. Л. Скрининговая енергоинформационная адаптометрия голографической матрицы человека / А. Л. Влахов, О. П. Влахова // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: 2 Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2004 р.– Т. 3, С. 26-33.

2. Влахов А. Практическое применение энергоинформационной адаптометрии / А. Влахов, О. Влахова // Матеріали XI Міжнародної наук-практ. конф. „Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”. Харків, 2013. Т. 2. – С. 51.

3. Гончаренко М. С. Метод математической обработки параметров энергоинформационной составляющей здоровья человека // Матеріали 3 Міжн. наук-практ. конф. „Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”/ М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева., К. В. Носов – Харків, 2005. Т.1. Ч. 2, С. 41-45.

4. Гончаренко М. С., Камнева Т.П., Батищева Р.П., Белоусов А.Н., Христоева Н.В., Скоморовский Ю.М. Способ гармонизации психо-физиологического состояния организма слепых детей / М.С. Гончаренко, Т. П. Камнева, Р. П. Батищева, А. Н. Белоусов, Н. В. Христоева, Ю. М. Скоморовский // Сборник научных статей «Причинные аспекты развития живых систем – VIII», Севастополь, 2008.

5. Спосіб визначення енергоінформаційного поля організму людини / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов. Патент України № 23282, опубл. 25.05.2007, бюл. № 7.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Горская И.Ю., Баймаков Г.С.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследования, направленного на обоснование технологии координационной подготовки начинающих футболистов с использованием подхода, направленного на снижение выраженности двигательной асимметрии при выполнении технических действий. Предложены методы и средства координационной подготовки, предусматривающие акцентированное воздействие на неведущую ногу.

Ключевые слова: двигательная асимметрия, координационные способности, юные футболисты, тренировочный процесс.

COORDINATING TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AIMED AT REDUCING THE EXPRESSION OF MOTOR ASYMMETRY

Gorskaya I.Y., Baymakov G.S.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

The article presents the results of a study aimed at substantiating the technology of coordination training of beginning football players using the approach aimed at reducing the severity of motor asymmetry in the performance of technical actions. The methods and means of coordination preparation are proposed, providing for an accentuated effect on the non-footed leg.

Key words: motor asymmetry, coordination abilities, young football players, training process.

Введение (актуальность проблемы). В отдельных исследованиях предприняты попытки учета типа межполушарного взаимодействия в процессе двигательной деятельности, выявления оптимальных вариантов типа межполушарной асимметрии для того или иного вида спорта [5]. Однако вопросы целесообразности нивелирования или усиления различий работы полушарий мозга в целях повышения эффективности тренировочного процесса остаются открытыми.

В работе В.Н. Буянова (2010) рассматриваются возможности внесения элементов «двустороннего» обучения с сохранением ведущей стороны в процессе тренировок по настольному теннису. Автор отмечает, что билатеральная тренировка создает преимущества в развитии координационных способностей [2]. Такой подход, типичный больше для циклических видов спорта («двусторонних»), в ряде видов спорта, связанных с повышенной нагрузкой на одну конечность (фехтование, хоккей, метания и толкания в легкой атлетике, бадминтон и др.), вероятно, позволяет избегать перегрузок одной руки, проводя тренировки с отработкой технических приемов «неведущей» рукой, также это положительно влияет на расширение координационных и психомоторных возможностей спортсмена. Однако данный подход требует дальнейшего, более фундаментального обоснования, так как необходимо получить точные сведения о соотношении средств, развивающих «ведущую» и «неведущую» конечности в тренировочном процессе и на разных этапах многолетней спортивной подготовки, о влиянии такой тренировки на

показатели качества выполнения технических элементов ведущей рукой и выраженности асимметрии, так как излишнее стремление к двигательной амбидекстрии (равному владению двумя сторонами тела) может оказать и отрицательный эффект в ряде случаев.

Вопрос билатеральной тренировки поднят на современном этапе и более глубоко изучен известным польским ученым В. Старостой, правда, он использует другой термин для обозначения такого подхода – «симметризация движений» [4]. Автор определяет понятие симметризации движений как процесс выравнивания техники движений обеих сторон тела с сохранением ведущей из них, отмечая новшество в том, что до этого никто не рассматривал выраженность двигательной симметрии и асимметрии как взаимодополняющие процессы [4].

Особую значимость вопросы поиска эффективных средств двусторонней координационной подготовки приобретают в игровых видах спорта. Подготовка футболистов требует постоянного обогащения ее научно-теоретических основ ввиду того, что динамичное развитие этого вида спорта влечет за собой изменения соревновательной и тренировочной подготовки. Современный футбол тяготеет к интенсификации игры. Проявляется она в усилении общей активности игроков, в увеличении количества спринтерских рывков, в систематических взаимных атаках, в стремлении игроков освободиться от опеки, а опекунов – более внимательно следить за перемещением нападающих. В условиях игровой деятельности футболисты должны не просто выполнять большой объем работы разной физиологической направленности, они должны действовать эффективно, т.е. точно [1, 3]. Сложность игровой деятельности усугубляется необходимостью мгновенного принятия решений, перестроением видов деятельности в короткий промежуток времени, постоянным контактом с игроками команды, противоборством противника. Специфика этого вида спорта связана с повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, необходимостью постоянной психофизической концентрации, высокими нагрузками на сенсорные системы.

Анализ научно-методической литературы показал, что на современном этапе собрано большое количество сведений в изучении координационных способностей. Освещены вопросы классификации, средства, методы, используемые для развития координационных способностей. Однако, до сих пор наблюдается некоторое количество нерешенных вопросов в общей системе взглядов и концепций координационной подготовки в спорте. Накопленные знания о влиянии координационных способностей на процесс управления движениями, их место в формировании и успешности проявления двигательных умений и навыков, влиянии на скорость и качество обучения новым двигательным действиям, взаимосвязи с технической подготовкой побуждают специалистов в сфере спорта постоянно обращать внимание на исследование дополнительных аспектов формирования и функционирования этой группы способностей, дальнейший поиск эффективных способов развития разных координационных способностей.

По мнению авторов, акцентированное развитие координационных способностей на начальных этапах подготовки способствует быстрому и качественному освоению двигательных действий, успешному совершенствованию спортивной техники [1, 3, 4]. Однако, на настоящий момент остается нерешенной проблема научно-методического обоснования эффективных способов снижения выраженности двигательной асимметрии в футболе средствами координационной подготовки. Между тем, решение данной задачи имеет важное значение во всех ситуационных и игровых видах спорта, в том числе в футболе, ввиду специфики двигательных задач, необходимости полноценного владения техникой движений как ведущей, так и неведущей стороны.

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка содержания координационной подготовки, направленной на снижение выраженности двигательной асимметрии в тренировочном процессе юных футболистов.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной деятельности, педагогическое контрольное тестирование, педагогический эксперимент. Исследование проведено с участием футболистов 3 года начальной подготовки. Количество испытуемых 36 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный в ходе исследования видеоанализ соревновательной деятельности футболистов свидетельствует о том, что подавляющее большинство травмоопасных ситуаций возникает в момент падения, столкновения с другим игроком. Дальнейший анализ позволил выявить, что в большей степени подобные ситуации возникают, когда футболисту предстоит выполнить техническое действие с «неведущей» стороны тела или «неведущей» ногой. В этой связи, в процессе обоснования и разработки методики координационной подготовки юных футболистов необходимо сделать акцент на развитии равноценного уровня владения телом, как «ведущей», так и «неведущей» его стороны.

Сущность данного подхода предусматривает стандартный объем средств развития и совершенствования значимых видов КС, а внутригрупповая дифференциация осуществляется за счет разного соотношения средств, направленных на стимуляцию «неведущей» и «ведущей» стороны тела. Целью применения этой технологии на этапе начальной подготовки является гармонизация двигательно-координационной подготовленности обеих сторон тела. Поскольку стаж занятий исследуемых футболистов менее одного года, уровень технической подготовки невысок. В этой связи, в разработанной методике координационной подготовки большую часть занимали общие средства, а специальные упражнения и комбинации с мячом применялись после общей подготовки и в меньшем объеме. Соотношение общих и специальных средств подготовки было 60 и 40% соответственно. Основными средствами координационной подготовки являлись упражнения различной координационной сложности, игры, комбинации с мячом.

В процессе применения координационной подготовки целесообразно использование ряда методических подходов, сочетание и последовательность применения которых меняется в зависимости от исходной выраженности двигательной асимметрии спортсменов:

- применение координационных упражнений, требующих одновременного действия двух сторон тела;
- применение координационных упражнений, требующих последовательного действия двух сторон тела;
- поочередное применение координационных упражнений, требующих активного действия «ведущей», а затем «неведущей» стороны тела;
- активное воздействие на «ведущую» сторону тела;
- активное воздействие на «неведущую» сторону тела;
- применение координационных упражнений для ведущей стороны тела с усложнением обычных условий (искусственное отягощение конечностей, использование «нетипичного» снаряда, выполнение основного упражнения после предварительных (вращение, прыжки, кувырки), использование «нетипичных» сигналов к началу движения, изменение «типичной» скорости выполнения упражнения);
- кратковременное применение координационных и психомоторных упражнений для ведущей стороны тела в условиях утомления в заключительной части занятия (развитие психомоторной и координационной выносливости);
- применение координационных и психомоторных упражнений для обеих сторон тела в процессе технической, тактической и физической подготовки;
- применение средств текущего визуального самоконтроля при осуществлении «двусторонней» координационной подготовки (зеркало, просмотр видеозаписи);
- применение координационных упражнений, требующих действия правой или левой стороной тела в зависимости от полученного непредвиденного сигнала;
- применение «зеркального» выполнения координационных упражнений в парах и группах;
- применение «зеркального» подхода при выполнении освоенных элементов техники избранного вида спорта.

Анализ динамики показателей координационных способностей в ходе педагогического эксперимента (2,5 месяца занятий), проведенного для проверки эффективности разработанного подхода, позволил выявить достоверно значимые приросты у спортсменов экспериментальной группы (ЭГ), имеющих разный тип межполушарного взаимодействия. При этом, наиболее значимые приросты произошли в группе «правшей» как по показателям тестирования «ведущей» рукой, так и «неведущей». По результатам тестирования «неведущей» стороной приросты у «правшей» достигают 20-30%, тогда как по «ведущей» стороне приросты по большинству показателей составили 15-20 %, за счет чего снизилась выраженность двигательной асимметрии. Среднегрупповые величины прироста показателей общей координационной подготовленности по ведущей стороне представлены в таблице 1.

В процессе проведения педагогического эксперимента, направленного на оценку эффективности технологии координационной подготовки, было выявлено улучшение показателей специфических координационных способностей, более выраженное у спортсменов экспериментальной группы. Для оценки специальной координационной подготовленности было применено несколько тестов, разработанных И.В. Аверьяновым [7].

Таблица 1

Прирост показателей общих координационных способностей футболистов групп НП-3 за время проведения педагогического эксперимента (%)

Показатели	Группы испытуемых	
	ЭГ	КГ
ПЗМР, мс	2	1
СЗМР выбора, мс	2	1
СЗМР слежения, мс	18	4
Максимальное кол-во движений кистью за 10 с (теппинг-тест, кол-во раз)	20	1
«Ловля линейки», см	19	6
Точность воспроизведения $\frac{1}{2}$ от макс. величины усилия, величина ошибки, кг	21	6
Точность оценки величины предъявляемых отрезков, %	19	3
Точность отмеривания заданной величины отрезков, %	14	3
Качество функции равновесия (стабилограф. тест со ступенчатым воздействием), %	15	2
Коэффициент резкого изменения направления движения (стабилограф. тест «мишень»), %	30	1

Величина положительных приростов, произошедших в ходе эксперимента, по показателям специальной координационной подготовленности была несколько выше, чем по показателям общей координационной подготовленности. Однако данный факт, по всей видимости, объясняется сопряженным воздействием тренировочного процесса, который за время эксперимента не прерывался, так как в контрольной группе также выявлен прирост результатов тестирования по показателям специальной координационной подготовленности (менее значимый в сравнении с экспериментальной группой).

Направленность произошедших изменений соотносится с характером динамики показателей общей координационной подготовленности, так как более высокие приросты выявлены по показателям точности, кинестетических способностей (30-50%), а низкий прирост выявлен по показателям реагирующих способностей (5-10%). Средние величины приростов выявлены по показателям способности к ориентации в пространстве и способности к сохранению равновесия (15-20%) при высоких исходных значениях показателей.

Динамика отдельных показателей специальной координационной подготовленности, по которым произошли наиболее значимые сдвиги в ходе педагогического эксперимента, представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей специальной координационной подготовленности футболистов групп НП-3 в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Абсолютные значения, $X \pm \sigma$		Прирост за время эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Количество попаданий в заданную часть ворот, балл	Исходный	3,2±1,3	3,3±0,8	40	12
	После эксп.	4,5±0,9*	3,7±0,8*		
Количество попаданий в квадрат на расстоянии 4 м из 5 ударов	Исходный	2,9±0,2	2,8±0,4	51	32
	После эксп.	4,4±0,1*	3,7±0,6*		
Точность удара по мячу с лета после жонглирования, величина ошибки, м	Исходный	1,0±0,3	1,1±0,5	50	27
	После эксп.	0,5±0,3*	0,8±0,3*		
Точность удара по мячу верхом на расстоянии 10 м, величина ошибки, м	Исходный	1,0±0,4	0,9±0,4	30	22
	После эксп.	0,7±0,2*	0,7±0,3		
Тест «жонглирование в движении» 15 с, величина ошибки, с	Исходный	2,9±0,5	2,8±0,8	34	14
	После эксп.	1,9±0,4*	2,4±0,5*		

Примечание: * различия статистически достоверны между показателями до и после проведения эксперимента в одной группе

Следует отметить, что в контрольной группе также выявлены достоверно значимые приросты в ходе проведения педагогического эксперимента у отдельной части спортсменов, однако значения их ниже, чем у спортсменов ЭГ. В отличие от «правшей» в группе «левшей» произошли приблизительно одинаковые положительные сдвиги показателей «ведущей» и «неведущей» стороны, в результате чего выраженность двигательной асимметрии в этой группе за время педагогического эксперимента не изменилась. В группе амбидекстров в ЭГ величины прироста показателей тестирования несколько ниже - 13-23%. За время проведения эксперимента в ЭГ снизился разброс результатов тестирования во всех группах спортсменов с разным типом межполушарного взаимодействия, что также косвенно может свидетельствовать о положительном воздействии разработанного подхода.

Выводы. Применение разработанного подхода, направленного на снижение выраженности двигательной асимметрии, является эффективным способом общей и специальной координационной подготовки юных футболистов. Содержание методики координационной подготовки юных футболистов основано на учете типа межполушарного взаимодействия. Подтверждением эффективности координационной подготовки юных футболистов является снижение выраженности двигательной асимметрии, увеличение показателей координационной подготовленности как «ведущей», так и «неведущей» стороны тела, что положительно влияет на снижение неточных технических действий, в том числе с «неведущей» стороны, а значит позволяет снизить количество технических ошибок, падений, столкновений, которые могут привести к травме, повысить эффективность игровой деятельности.

Список литературы

1. Аверьянов, В.И. Оценка и совершенствование кинестетических координационных способностей футболистов на разных этапах спортивной подготовки: монография / И.В. Аверьянов, И.Ю. Горская. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. - 132 с.
2. Буянов, В. Н. Билатеральная тренировка в настольном теннисе / В.Н. Буянов // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи : сб. научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – С. 14-15.
3. Гаджиев, Г.М. Анализ игровой деятельности в футболе // Теория и методика в футболе. - М.: Издание российского футбольного союза. – Октябрь, 2007. - С. 4-5.
4. Староста, В. Симметризация движений – новая концепция обучения и совершенствования спортивной техники / В.Староста // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: мат. Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань : Отечество, 2013. – С. 470-473.
5. Таймазов, В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2006. – № 22. – С. 74-82.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПАРАМЕТРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

Еганов А.В., Быков В.С., Романова Л.А., Кокин В.Ю., Никифорова С.А.

Южно-Уральский государственный университет

Институт спорта, туризма и сервиса

Научно-исследовательский центр спортивной науки

Высокий уровень спортивного мастерства, занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на внешние и внутренние факторы, характеризующие интегральный показатель психического здоровья студенток.

Ключевые слова: взаимосвязь, физическая культура и спорт, психическое здоровье, студентки.

STUDY OF THE INFLUENCE OF THE ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE PARAMETERS OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Eganov A.V., Bykov V.S., Romanova L.A., Kokin V.Y., Nikiforova S.A.

South Ural State University (National Research University)

Institute of Sport, Tourism and Service

Scientific Research Center for Sports Science

The high level of sports skills, physical culture and sports have a positive impact on the external and internal factors that define the integral indicator of mental health of students.

Key words: interconnection, physical culture and sport, mental health, students.

Введение Уровень психического здоровья зависит от многочисленных внешних, внутренних факторов активного образа жизни, деятельности студенток. К внешним факторам, влияющим на улучшение и укрепление психического здоровья, относят занятия физкультурой и спортом, активный двигательной деятельности, окружающую среду. Внутренними факторами, влияющими на нарушение психического здоровья студенток могут быть повышенные психические нагрузки, низкая адаптация в социальной среде, неуспеваемость, социальная необустроенность, низкое настроение, незнание приёмов самоуправления эмоциями [1, 3].

В целом, комплекс вышеуказанных причин обуславливает необходимость изучения влияния занятий физической культурой, спортом на сохранение, укрепление психического здоровья студенток.

Психическое здоровье рассматривается как холистическое, образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования систем организма, регулирующих психическую сферу индивида. Также как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений, адекватной работой механизмов саморегуляции, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам [2].

Цель исследования изучить влияние занятий физической культурой и спортом на некоторые параметры психического здоровья студенток.

Методы и организация исследования. Для достижения цели было проведено исследование по тесту диагностики психического здоровья [1] 127 студенток в возрасте 17-22 года дневной формы обучения, занимающихся классической, танцевальной степ-аэробикой, фитнес аэробикой, атлетической гимнастикой и не занимающихся регулярно физической культурой и спортом.

Интегральным показателем психического здоровья была сумма баллов по всем параметрам, полученным по десятибалльной шкале. Спортивное мастерство определялось по 100 шкале от новичка до олимпийского чемпиона.

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью корреляционного анализа установлена зависимость занятий физической культурой и спортом, представленного в виде показателя спортивного мастерства с некоторыми

параметрами психического здоровья студенток самочувствие, активность в деятельности, энергичность, уверенность в себе по жизни и др., указанными в табл. 1.

Педагогический смысл полученных корреляционных связей свидетельствует о том, что чем выше спортивное мастерство студенток, тем выше (лучше) вышеуказанные параметры, характеризующие психическое здоровье.

Таблица 1

Корреляционная матрица показателей психического здоровья студенток

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Невротичность, нервозность	×												
2. Самочувствие	33	×											
3. Активность в деятельности	16	58	×										
4. Энергичность	39	54	44	×									
5. Уверенность в себе по жизни	28	35	20	44	×								
6. Уравновешенность психических процессов	-43	35	18	47	47	×							
7. Наличие валеологической компетентности о здоровье	21	16	20	28	39	34	×						
8. Желание учиться, заниматься спортивной, трудовой деятельностью	34	44	40	42	35	30	23	×					
9. Знание приёмов самоуправления эмоциями, стрессоустойчивости	35	37	33	28	32	36	53	38	×				
10. Знание своего внутреннего мира, умение им управлять	31	40	32	40	36	43	32	32	54	×			
11. Умение оптимизировать психическое состояние	45	50	37	49	48	52	28	46	47	60	×		
12. Уровень психического здоровья	62	65	49	71	58	66	43	53	56	62	72	×	
13. Спортивное мастерство	19	20	30	20	22	17	28	23	24	17	20	22	×

Примечание: при $n=127$, $r=0,17$, $P \leq 0,05$; $r=0,22$, $P \leq 0,01$; $r=0,37$, $P \leq 0,001$. Коэффициенты корреляции умножена на 100.

В частности, выявлена отрицательная взаимосвязь показателя спортивного мастерства с параметром психического здоровья невротичность, нервозность студенток ($r=-19$, $P \leq 0,05$). Невротическая личность формируется при длительном нарушении высшей нервной деятельности, вызванном перенапряжением нервных процессов в коре полушарий головного мозга действием неадекватных по силе и длительности внешних раздражителей. Для невротической личности характерны следующие черты: неудачливость, проблемы в отношениях с окружающими людьми, зависимость от окружения и желание получить одобрение, расположение других людей, критика вызывает негодование, эмоциональный срыв. Часто невротическое поведение принимает форму агрессии, которая проявляется в унижении других,

скрытой враждебности. Для такой личности характерно опровергать доказательства, низводить других, видеть их побежденными. Внутренняя незащищенность, ранимость, не умение строить долгосрочные планы, высокая тревожность, эмоциональная неустойчивость, является характерными чертами. Такие черты невротика имеет разрушительные последствия для самой личности и для окружающих.

Педагогический смысл связи свидетельствует о том, что чем ниже спортивное мастерство студенток, тем выше невротичность, нервозность как параметр, характеризующий низкий (нежелательный) уровень психического здоровья.

Анализ корреляций обнаружил положительную связь спортивного мастерства студенток со следующими параметрами характеризующими психическое здоровье: самочувствие, активность в деятельности, энергичность, уверенность в себе по жизни, уравновешенность психических процессов, наличие валеологической компетентности о здоровье, желание учиться, заниматься спортивной, трудовой деятельностью, знание приёмов самоуправления эмоциями, стрессоустойчивостью, умение оптимизировать психическое состояние при стрессе и как интегрального показателя – уровня психического здоровья ($r=20-30$, $P \leq 0,05-0,01$).

Другие параметры уравновешенность психических процессов, знание своего внутреннего мира, умение им управлять имеют корреляции близкие к достоверным значениям.

Вывод. Занятия физической культурой и спортом, высокий уровень спортивного мастерства положительно влияют на внешние и внутренние факторы, характеризующие интегральный уровень психического здоровья, включающие самочувствие, активность в деятельности, энергичность, уверенность в себе по жизни, уравновешенность психических процессов, валеологическую компетентность, желание учиться, заниматься спортивной, трудовой деятельностью, знание приёмов самоуправления эмоциями, стрессоустойчивостью, умение оптимизировать психическое состояние при стрессе.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на психическое здоровье студенток.

Список литературы

1. Еганов, А.В., Быков В.С., Черепов Е.А., Романова Л.А., Никифорова С.А., Кокин В.Ю. Психическое здоровье обучающейся молодёжи // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи : монография / под ред. Нагорновой А. Ю. – Ульяновск: <http://elibrary.ru/pic/1pix.gif> SIMJET, 2015. – 496 с. (С. 446-457; 485-491) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://elibrary.ru/item.asp?id=23872032> (дата обращения 03.03.2018).

2. Еганов, А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1. – С. 107-110. – [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35502> (дата обращения: 03.03.2018).

3. Пристинский, В.Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – С. 159-162.

ТРЕБОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Ермолаенко Я.И., Пристинский В.Н.

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

В данной статье рассматриваются этапы спортивного отбора, методики спортивного отбора, методы отбора кандидатов в сборные, выполнение процедур спортивного отбора.

Ключевые слова: способности, результат, спортивная деятельность, спортсмены, отбор.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация. Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы. Часто назначение тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание на те, относительно малоизменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых подготовка спортсмена, от новичка до мастера

спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы уточнить в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на последующих этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить волевые качества на финише.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе более крупных соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

Таким образом, для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включения в игру запасного спортсмена, назначение тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, перевода основного спортсмена в число запасных. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решение о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину – от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на дальнейшую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревнования деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко является отбор для дальнейшей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметровой штрафного броска).

Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. *Учеб. руководство для студ. высш. учеб. заведений*. М.: Издательский центр "Академия", 2000. 480с.

2. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. М.: ФиС, 2007. 103 с.

3. Розин Е.Ю. Об основах тестирования в спортивном отборе. *Теория и практика физической культуры*, 2004. № 1. С. 30-34.

4. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному совершенствованию. М.: ФиС, 2008. 255 с.

5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

ПАБУДАВА ТРЭНІРАВальНАГА ПРАЦЭСУ З УЛІКАМ ДЫНАМІКІ ПСІХАФІЗІЯЛАГІЧНАГА СТАНУ СПАРТСМЕНАК

¹Кажадуб М.С., ^{1,2}Урублеўскі Я.П., ¹Сеўдалеў С.У. ^{1,2}

¹УА «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», Беларусь

²Зеленагурскі ўніверсітэт, Зелена Гура, Польшча

У артыкуле прадстаўлены вынікі даследаванняў псіхафізіялагічнага стану кваліфікаваных лёгкаатлетак, якія спецыялізуюцца ў спрынце, на розных этапах аварыяльна-менструальнага цыклу. Абгрунтаваныя асноўныя падыходы да дасягнення адэкватных педагагічных уздзеянняў канкрэтных трэніровачных нагрузак з улікам цыклічнай функцыі рэпрадуктыўнай сістэмы жаночага арганізма.

Ключавыя словы: лёгкаатлеткі, аварыяльна-менструальны цыкл, трэніроўка, псіхафізіялагічны стан, біярытмалагічныя фазы жаночага арганізма.

The results of studies of the psycho-physiological state of the qualified girls-athletes who specialize in sprint in various phases of ovarian-menstrual cycle are given in this article. Basic approaches to achievement of adequate pedagogical influences of specific coaching loads are grounded. They take into account the cyclical function of the reproductive system of the female body.

Key words: girls-athletes, ovarian-menstrual cycle, training session, psycho-physiological state, biorhythmical phase of the female body.

Уводзіны. Развіццё сучаснага спорту можна ахарактарызаваць імклівым ростам спартыўных вынікаў, а таксама павелічэннем колькасці прадстаўніц жаночага полу, якія ўключаюцца ў спорт вышэйшых дасягненняў. Між тым, адзначаюцца пэўныя адмоўныя наступствы, выкліканыя нівеліруючай канцэпцыяй ў трэніровачным працэсе мужчын і жанчын [1, 2, 5]. Так, недастаткова ўвагі надаецца характэрным асаблівасцям, што абумоўліваюць адрозненні праходжання адаптацыйных працэсаў у жаночым арганізме. Часта не ўлічваюцца значныя ваганні ўзроўню працаздольнасці спартсменкі, звязаныя з цыклічнасцю функцый розных органаў і сістэм жаночага арганізма, абумоўленага фазамі аварыяльна-менструальнага цыклу (АМЦ).

Аналіз навукова-метадычнай літаратуры паказаў, што пакуль недастаткова вывучаны псіхафізіялагічны стан кваліфікаваных дзяўчат-спрынтараў з улікам біярытмікі іх арганізма. На наш погляд, вышэйсказанае прадвызначае актуальнасць абранай тэмы даследавання.

Мэта даследавання: складаецца ў вызначэнні дынамікі змяненняў псіхафізіялагічнага стану ў розных фазах АМЦ дзяўчат, якія спецыялізуюцца ў спрынтарскім бегу.

Метады і арганізацыя даследавання. Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, апытанне (анкетаванне), псіхафізіялагічнае тэставанне.

У даследаванні, якое праводзілася на базе навукова-даследчай лабараторыі алімпійскіх відаў спорту УА "Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», прымалі ўдзел дзяўчаты ($n = 18$), якія спецыялізуюцца ў спрынтарскім бегу (I спартыўны разрад – МС).

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. Для вывучэння дынамікі праходжання менструальнай функцыі і яе ўзаемасувязі з псіхафізіялагічным станам дзяўчат у розныя фазы біярытмікі іх арганізма, было праведзена анкетаванне спартсменак-спрынтараў.

Аналіз анкетных дадзеных паказаў, што ўзрост менархе ў бягунняў вар'іруе ад 12 да 15 гадоў, што знаходзіцца ў межах фізіялагічнай нормы. Пры гэтым у працэнтных суадносінах у 38 адсоткаў апытаных першая менструацыя пачалася ў 12 гадоў, у 27 % – у 13, у 20 % – у 14, у 11% – у 15 гадоў, і ў іншы час – у 4% рэспандэнтак. Час менархе, на думку шэрагу спецыялістаў, сведчыць аб ступені палавога паспявання і агульнага фізічнага развіцця дзяўчат [4, 5]. Можна заключыць, што ўсе апытаныя пачалі займацца спортам да наступу першай менструацыі.

Працягласць АМЦ ў большасці (42,7%) складае 27-29 дзён, у 32,2 % – 21-23 дні, у 14,8 % – 23-25 дзён і ў 10,3 % – 30-32 дні. Як адзначаюць спартсменкі, працягласць менструацыі ў іх складае, у сярэднім, $5,2 \pm 0,72$ дні, што ў межах фізіялагічнай нормы.

Цікавымі для аналізу сталі паказчыкі самаадчування, суб'ектыўную адзнаку якому далі дзяўчаты ў прадменструальнай і менструальнай фазах цыклу. На галаўны боль у прадменструальнай фазе паказалі 15 % апытаных, пры гэтым ніхто з дзяўчат не адзначыў наяўнасць дадзенага паказчыка ў менструальнай фазе. Нагрубанне малочных залоз у прадменструальнай фазе адчувае пераважная большасць (95%) дзяўчат. Зніжэнне працаздольнасці суправаджае перыяд прадменструальнай фазы ў 45 і менструальнай у 90 адсоткаў бягунняў. Пры гэтым 36% спартсменак адзначаюць боль у малым тазе ў перыяд прадменструальнай фазы цыкла.

Аналіз дадзеных аб псіхаэмацыйнам стане паказаў наступнае. На павышаную стамляльнасць у I фазе (менструальнай) скардзяцца больш за 80 % апытаных, у II (постменструальнай) – 15%, у III (авуляторнай) – 52% дзяўчат, у IV (поставуляторнай) – менш за 10 %, і ў V (прадменструальнай) – 72 % спартсменак. З'яўленне неабгрунтаванай раздражняльнасці адзначылі ў I фазе цыклу 60 % анкетаваных, у II толькі 9 %, у III – 49 %, у IV – 12 %, у V – 67 % дзяўчат.

Пры дапамозе камп'ютэрнага дыягнастычнага комплексу «НС-Псіха Тэст» было праведзена псіхафізіялагічнае даследаванне сэнсаматорных рэакцый спартсменак у фазах біярытмікі іх арганізма. Методыка «Простая зрокава-маторная рэакцыя» (ПЗМР) дазваляе зрабіць выснову пра ўласцівасці і бягучым функцыянальным стане цэнтральнай нервовай сістэмы. Хуткасць ПЗМР дае адзнаку інтэгральным характарыстыкам цэнтральнай нервовай сістэмы чалавека. Пры яе рэалізацыі задзейнічаны як асноўныя аналізатарныя сістэмы чалавека, так і пэўныя аддзелы галаўнога мозгу і сыходзячыя нервовыя шляхі [4]. Мяркуючы па тым, як змяняўся час ПЗМР, можна судзіць пра ўплыў фаз АМЦ, што, у сваю чаргу, паказвае на фізічную працаздольнасць спартсменак.

Атрыманыя вынікі сведчаць аб наступным. Так, лепшы час рэакцыі (што паказвае на павышаную канцэнтрацыю ўвагі ў спартсменак) быў адзначаны ў II - постменструальнай (67%) і IV – поставуляторнай фазах (82%). Паказчыкі хуткасці

сэнсаматорнай рэакцыі, на якія ўплывае функцыянальны стан арганізма, апынуліся вышэй у тыя ж фазы (адпаведна 72 і 78%).

Можна канстатаваць, што найбольш спрыяльны псіхафізіялагічны і функцыянальны стан спартсменаў прыпадае на постменструальную і поставуляторную фазы спецыфічнага біялагічнага цыклу.

Такім чынам, трэнер павінен ўсталяваць неабходны агульны аб'ём трэніравальных уздзеянняў для кожнай канкрэтнай спартсменкі на падставе наступных фактараў: індывідуальныя асаблівасці біярытмікі арганізма, узровень падрыхтаванасці, а таксама рэальна асвоеныя ў мінулым аб'ёмы нагузак.

Варта адзначыць, што апошнія, у дадзеным выпадку, з'яўляюцца неабходнай формай індывідуалізацыі працэсу падрыхтоўкі, і кожны асобны мікрацыкл, які ўваходзіць у склад мезацыкла, вырашае канкрэтныя задачы і грунтуецца на пэўных суадносінах велічынь трэніровачнай нагузкі і наступнымі аднаўленчымі працэсамі. Пры гэтым мезацыкл варта будаваць так, каб у кожнай спартсменкі «разгрузачны» тыдзень супадаў з фазай АМЦ, у якую яе фізічная працаздольнасць знаходзіцца на адносна нізкім узроўні.

Відавочна, што гэта патрабуе індывідуальнага падыходу да кожнай спартсменкі і, у сваю чаргу, змяняе характар пабудовы мікрацыклаў, якія знаходзяць функцыю рабочай карэкцыі пэўнай долі трэніровачнай нагузкі. Варта ўлічваць, што на структуру мікрацыклаў уплываюць спецыфічныя задачы кожнага этапу гадавога цыкла трэніроўкі, стан трэніраванасці і індывідуальная здольнасць спартсменкі да аднаўлення.

Пераважней пачынаць «разгрузачны» тыдзень у прадменструальнай фазе, дадаючы да іх дні наступнай менструальнай фазы (пры найбольш распаўсюджаным 28-дзённым МЦ гэта 26-28-ы дзень аднаго МЦ і 1- 4 - наступнага). Усе астатнія дні цыкла можна лічыць «ударнымі», выключыўшы з іх дні авуляцыі (13-15 дзень), калі нагузка зноў павінна быць зніжана.

Мезацыкл павінен складацца з мікрацыклаў, якія адрозніваюцца адзін ад аднаго ў розных фазах АМЦ па сваёй накіраванасці, асноўным метадам і сродкам, велічыні нагузкі. Акрамя таго, ёсць адрозненні ў колькасці трэніровачных дзён у мікрацыкле.

Такім чынам, індывідуалізаваныя мезацыклы спартсменкі, у якіх улічваецца яе спецыфічны біялагічны цыкл, перш за ўсё, дазваляюць эфектыўна кіраваць кумулятыўным трэніровачным эфектам кожнай серыі мікрацыклаў, забяспечваючы пры гэтым аптымальныя тэмпы развіцця трэніраванасці і прадухіляючы парушэнні прыстасавальных працэсаў, якія ўзнікаюць у выніку хранічнага «напластоўвання» эфекту трэніровачных нагузак [1, 2, 3].

Вынікі. Цыклічная функцыя рэпрадуктыўнай сістэмы аказвае ўздзеянне на псіхафізіялагічны стан спартсменаў-спрынтараў, што, у сваю чаргу, адбываецца на іх працаздольнасці ў розных структурных адзінках макрацыкла падрыхтоўкі. Веданне і выкарыстанне ў практычнай дзейнасці трэнераў звестак пра асаблівасці біярытмалагічных заканамернасцяў функцыянавання арганізма кожнай спартсменкі

має істотнае значэнне, як для павышэння яе спартыўнай выніковасці, так і для захавання здароўя.

Спіс літаратуры

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Калинина, Н. А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменов: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н. А. - М., 2004. – 46 с.
3. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е. П. Врублевский, С.В. Севдалев // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд. науч.-практ. конф. ДИФКС. – Донецк, 2016. – 1036 с. – С. 260 – 266.
4. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекция / С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342 с.
5. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.

ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ НА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ У ВНЗ

Кравченко Р.Т.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В Винниченка
ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації

В роботі вивчався та оцінювався стан фізичного розвитку юних волейболістів на початку тренувального процесу з волейболу.

Ключові слова: фізичний розвиток, волейбол, морфофункціональні показники.

The paper studied and evaluated the state of physical development of young volleyball players in the beginning of the volleyball training process.

Key words: physical development, volleyball, morpho-functional indicators.

Постановка проблеми. Процес навчання у вищих закладах освіти висуває високі вимоги як до якості навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, шкідливі звички, все це негативно впливає на організм студентів.

В останні роки спостерігається стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям. За період навчання стан здоров'я студентів суттєво погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. Серед студентської молоді зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовленості, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті [4].

Фізичне виховання студентів здійснюється упродовж усього періоду навчання вузі у різноманітних формах (обов'язкова, факультативна). Обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюються відповідно до навчальних планів за всіма спеціальностями і забезпечуються викладачами фізичного виховання. Факультативна форма організації занять з фізичного виховання здійснюється за вільним вибором студента, а викладачі розробляють авторські навчальні програми.

З метою вирішення головної мети фізичного виховання у вузі – оздоровлення й всебічного розвитку особистості молодого фахівця, доцільно залучати студентів до занять волейболом, як видом спорту, що всебічно розвиває функціональні системи організму, зміцнює опорно-руховий апарат, доступний, цікавий і популярний [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій статті Н. Зінченко [2] представлені результати анкетування студентів, які свідчать, що більша кількість студентів має позитивне ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя. Крім того, студенти переконані, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) сприяє формуванню здорового способу життя та поліпшенню їх здоров'я.

І. Петренко, В. Гончар, О. Гук, Л. Лубишева, В. Троценко визначили, що найбільш цікавими видами спорту для студентів є: футбол (57 % опитаних), волейбол (31 %), баскетбол (15 %), плавання (12 %). Отримані дані свідчать, що волейбол у ВНЗ України досить популярний вид спорту і засіб фізичного виховання [5].

На думку І. Бейгула і О. Шишкіної [1] студенти обирають волейбол, тому що він позитивно впливає на здоров'я. У процесі регулярних навчально-тренувальних занять збільшується сила дихальної мускулатури, покращується витривалість серцево-судинної системи, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується розумова працездатність, здатність витримувати постійно зростаючу величину фізичного навантаження, знижується маса тіла, покращується обмін речовин, підвищується стійкість організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Мета дослідження – оцінити стан фізичного розвитку студентів у процесі навчально-тренувальних занять з волейболу.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків I курсу денної форми навчання ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». Вік учасників дослідження 17-18 років. Дані студенти відвідують навчально-тренувальні заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу. Студенти-волейболісти не мають спортивної кваліфікації, знаходяться на етапі початкової спортивної підготовки.

На початку навчального 2017-2018 року з метою визначення показників фізичної підготовленості студентів-волейболістів ми провели педагогічне тестування. У ході дослідження були визначені наступні показники фізичної підготовленості студентів:

- 1) Довжина тіла;
- 2) Маса тіла;
- 3) Окружність грудної клітки (в стані спокою);

- 4) Частота серцевих скорочень (у стані спокою та після навантаження);
- 5) Артеріальний тиск;
- 6) Проба Руф'є.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою оцінки фізичного розвитку студентів ми застосували медико-біологічні методи дослідження. Отримані результати опрацювали з допомогою методів математичної статистики (табл. 1).

За даними антропометричних вимірювань ми визначили середньо-групові показники довжини ($178,70 \pm 1,40$ см) і маси тіла ($69,80 \pm 0,87$ кг) студентів, які повністю відповідають основним стандартам фізичного розвитку юнаків – 170 см і 70 кг, відповідно. Показник ОГК студентів ($89,30 \pm 0,99$ см) також знаходиться у межах вікових стандартів фізичного розвитку людини – 90 см.

Показники ЧСС у стані спокою та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с) характеризують економічність серцево-судинної системи студентів. У волейболістів-початківців показники ЧСС у стані спокою ($69,00 \pm 0,87$ уд/хв.) відповідають нормі дорослої нетренованої людини – 60-80 уд/хв. Випадків брадикардії й тахікардії виявлено не було.

Отримані нами результати співпадають з даними дослідників Medved R., Ravisis-Medved V. (1985), які стверджують, що показники ЧСС у початківців у спокої становлять 66 уд/хв. Проте, у процесі систематичних навчально-тренувальних занять спортивними іграми, зокрема волейболом, можуть зменшуватися до 59 уд/хв.

Таблиця 1

Морфофункціональні показники студентів-волейболістів (n=10)

Тести	Показники			
	X	σ	m	V
Довжина тіла, см	178,70	4,45	$\pm 1,40$	2,49
Маса тіла, кг	69,80	2,78	$\pm 0,87$	3,98
ОГК (в стані спокою), см	89,30	3,14	$\pm 0,99$	3,51
ЧСС спок., уд/хв	69,00	2,76	$\pm 0,87$	4,00
ЧССп/н, уд/хв	119,00	3,63	$\pm 1,14$	3,05
САТ, мм.рт.ст.	118,60	3,63	$\pm 1,14$	3,06
ДАТ, мм.рт.ст.	81,50	3,00	$\pm 0,94$	3,68
Проба Руф'є, у.о.	5,96	0,81	$\pm 0,25$	13,59

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки, ЧСС спок. – частота серцевих скорочень у стані спокою, ЧСС п/н – частота серцевих скорочень після навантаження, САТ – систолічний артеріальний тиск, ДАТ – діастолічний артеріальний тиск.

Крім того, нами визначено середньо-груповий показник ЧСС ($119,00 \pm 1,14$ уд/хв.), який відповідав робочому стану серцево-судинної системи – 120 уд/хв.

У ході дослідження нами визначено показники САТ ($118,60 \pm 1,14$ мм.рт.ст.) і ДАТ ($81,50 \pm 0,94$ мм.рт.ст.). Отримані дані відповідають середнім величинам артеріального тиску для юнаків 17-18 років: САТ – $115,5 \pm 9,8$ мм.рт.ст. і ДАТ – $72,3 \pm 9,8$ мм.рт.ст.

Проба Руф'є показала, що працездатність серця студентів-волейболістів при фізичному навантаженні оцінена на «задовільно» ($5,96 \pm 0,25$ у.о.). Цей факт пояснюється тим, що відновлення працездатності серця після навантаження відбувається повільно, тому що організм спортсменів нетренований (початковий етап спортивної підготовки).

Отже, аналізуючи морфо-функціональні показники студентів, можна стверджувати, що їх фізичний розвиток відповідає стандартам фізичного розвитку юнаків 17-18 років, які мають нетренований стан організму.

Висновки. Під час здійснення аналізу літературних джерел, ми вияснили, що загалом студенти залюбки займаються волейболом та відвідують навчально-тренувальні заняття у ВНЗ. Адже волейбол позитивно впливає не тільки на здоров'я, але й на весь організм в цілому. На основі результатів дослідження стану фізичного розвитку студентів можна зробити такі висновки, що морфо-функціональні показники відповідають віковим нормам, але початковий рівень фізичного розвитку студентів знаходиться на середньому рівні. Це свідчить про те, що у студентів фізичний розвиток знаходиться не на належному рівні. В подальшій роботі потрібно активно працювати над фізичним розвитком студентів.

Список літератури

1. Бейгул І.О. Волейбол як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / І.О. Бейгул, О.М. Шишкіна // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – Випуск №5. – 2015. – С. 22-25.
2. Виленський М.Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М.Я. Виленський, Г.К. Карповський // Теорія і практика фізичної культури – К., 1989. – № 21. – С. 39-42.
3. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Наталія Зінченко // Молода спортивна наука України, 2016. – С. 213-217.
4. Корягін В.М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В.М. Корягін, О.З. Блавт, І.П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: Мат. III Між. елект. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 65-68.
5. Петренко І.Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ [Текст] / І.Г. Петренко, В.І. Гончар // Молодий вчений. – 2015. – № 2. – С. 497–500.

МОНІТОРИНГОВА СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ ЛИСИЧАНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Крошка С. А., Ляшенко В.В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У статті розглянуто особливості запровадження моніторингу спортивної майстерності та зроблено порівняльний аналіз досягнень серед студентів Лисичанського педагогічного коледжу.

Ключові слова: моніторинг, досягнення, фахівці, спортсмени, студентська молодь.

The article deals with the peculiarities of the introduction of monitoring of sports skills and made a comparative analysis of achievements among the students of the Lisichansk Pedagogical College.

Key words: monitoring, achievements, specialists, athletes, student youth.

Актуальність. Інноваційна динаміка світових тенденцій розвитку вищої освіти вимагає від України вибору випереджувальної моделі підготовки фахівців із вищою педагогічною освітою [4]. Інновації стають суттєвим механізмом щодо здійснення процесу позитивного розвитку майбутніх фахівців, зокрема спеціалістів у галузі «Фізичне виховання», де необхідне оновлення змісту підготовки фахівців.

Таким чином, з'являється потреба у запровадженні моніторингової системи спортивного вдосконалення з метою забезпечення її повноцінного функціонування і прогнозування оптимального розвитку [1, 3].

Мета: розкрити особливості запровадження моніторингу спортивної майстерності та зробити порівняльний аналіз досягнень серед студентів Лисичанського педагогічного коледжу.

Результати дослідження. На початку 2012-2013 н. р. викладачами циклової комісії фізичного виховання ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» було розроблено та впроваджено в дію моніторинг росту спортивної майстерності серед студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Основними завданнями визначено: аналіз та прогнозування професійної підготовленості, ступінь активності та залучення до спортивно-масової роботи різних рівнів, визначення кращих спортсменів та команд.

Викладацький колектив навчального закладу, зокрема циклова комісія фізичного виховання, ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров'язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об'єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у спортивних змаганнях різного рівня та спрямування; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація ведення здорового способу життя серед студентської молоді [3, с. 84].

На етапі реформування системи вищої освіти спостерігається підвищений інтерес до проблем, пов'язаних з оцінюванням росту спортивної майстерності студентів.

Важливість моніторингу спортивної майстерності студентів пояснюється тим, що це виключно складна методологічна проблема. Адже йдеться про характеристики, які через свою природу не можуть повністю виразитись у цифрах і формулах.

У здійсненні цих завдань важливе значення має цілеспрямована робота по дальшому вдосконаленню існуючих і пошуку нових форм і методів навчання та виховання, які б надавали можливість викладачам працювати творчо, спонукаючи студентів до активної спортивної діяльності і володінню глибокими переконаннями.

В рамках діяльності СК «ЛПК» серед студентів спеціальності «Фізичне виховання» (можуть брати участь студенти інших спеціальностей) щорічно проводиться моніторинг спортивної майстерності, який показує результати спортивних досягнень студентів, їх позитивну динаміку чи недостатній рівень розвитку.

Результати моніторингу висвітлюються на сайті циклової комісії фізичного виховання, де вся спільнота може познайомитися з лідерами у сфері спорту.

В ході дослідження ми з'ясували, що моніторинг спортивної майстерності – це комплекс організаційних засобів, які забезпечують систематичний контроль за станом та тенденціями розвитку досягнень студентів.

Моніторинг як експертна система забезпечує систематичне та об'єктивне оцінювання наслідків спортивно-масової діяльності студентів; дає змогу не лише систематизувати інформацію, але й може стати дієвим механізмом матеріального заохочення студентів, що ефективно працюють у режимі розвитку.

Протягом 5 років викладачі циклової комісії фізичного виховання виробили власну модель системи оцінювання досягнень студентів.

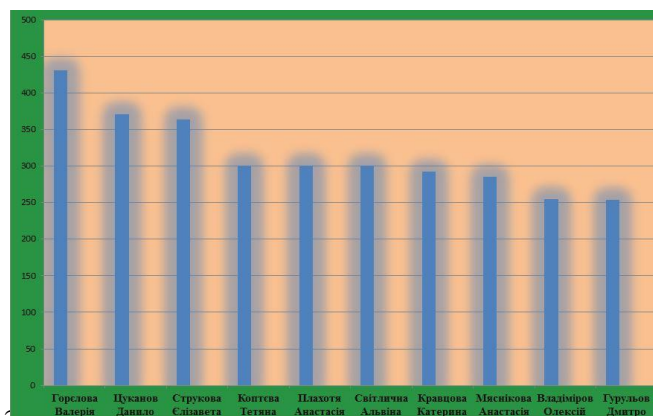
За роки проведення моніторингу у Лисичанському педагогічному коледжі до положення були внесені деякі зміни (до рейтингу додалися кращі спортсмени коледжу з інших спеціальностей), але основна концепція підрахунку даних не змінювалася. Тож є можливість провести порівняльний аналіз за п'ять років.

Слід зазначити, що такий рейтинг дав можливість з великою долею об'єктивності визначити кращих спортсменів навчального закладу та кращі групи серед спеціальності «Фізичне виховання».

Серед критеріїв для аналізу було обрано:

1. Загальний індивідуальний бал.

Суто математичний показник – визначення загальної кількості набраних балів за чотири роки навчання у коледжі. Фігурантами були лише випускники 2016-2017 років (діаграма 1).

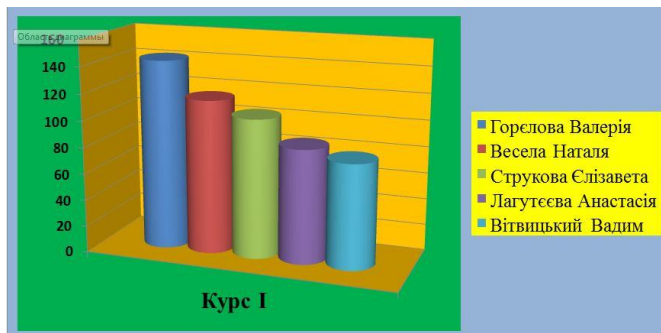


Діаграма 1. Десятка найкращих за кількістю балів

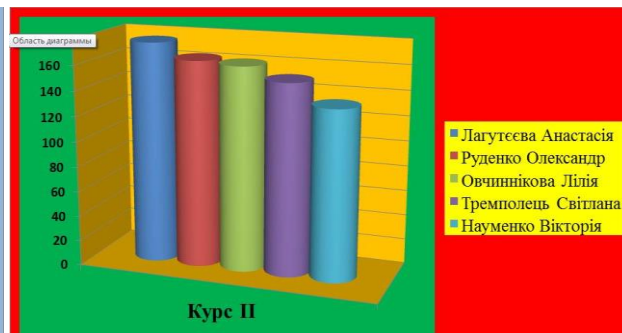
За вказаними критеріями кращою спортсменкою на даний час є випускниця 2016 року Горелова Валерія. До кращої десятки входять сім дівчат та лише три юнаки, шість випускників 2016 року та чотири 2017. Максимальний бал – 431, мінімальний для Топ-10 – 254.

2. Індивідуальний бал по курсам.

За п'ять років дії моніторингу визначено кращих по кожному курсу. Так, найбільше балів на I курсі набрала Горелова Валерія (діаграма 2). На II курсі позиції



Діаграма 2. Індивідуальний бал ТОП-5 на I курсі



Діаграма 3. Індивідуальний бал ТОП-5 на II курсі

змінилися і в лідери вийшла Лагутєєва Анастасія (діаграма 3). На третьому курсі сенсаційно став переможцем Коваленко Артем (діаграма 4).

В лідери вибилася на IV курсі Коптева Тетяна, яка постійно брала участь у всіх змаганнях (діаграма 5).

Серед Топ-5 кожного курсу лише п'ятеро студентів відзначилися по двічі – Струкова Єлизавета, Вітвицький Вадим, Овчиннікова Лілія, Лагутєєва Анастасія та Руденко Олександр.

Кращими частіше ставали дівчата – їх 60%. Загальна сума очок набраними Топ-5 по курсам:

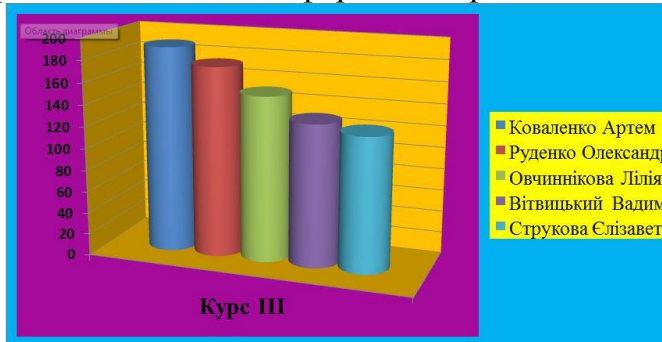
I курс – 529;

I курс – 789;

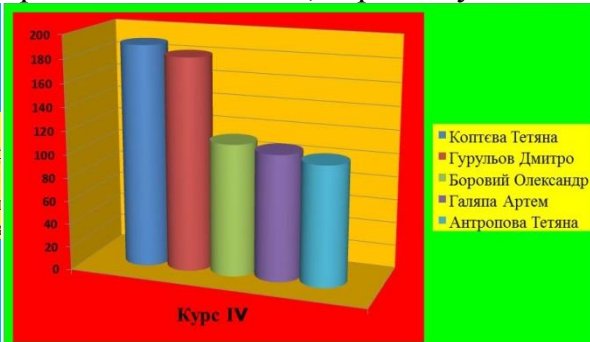
I курс – 774;

IV курс – 696.

Моніторинг – це спеціальна система збору, оброблення, зберігання і розповсюдження інформації про етапи спортивної діяльності, прогнозування на



Діаграма 4. Індивідуальний бал ТОП-5 на III курсі



Діаграма 5. Індивідуальний бал ТОП-5 на IV курсі

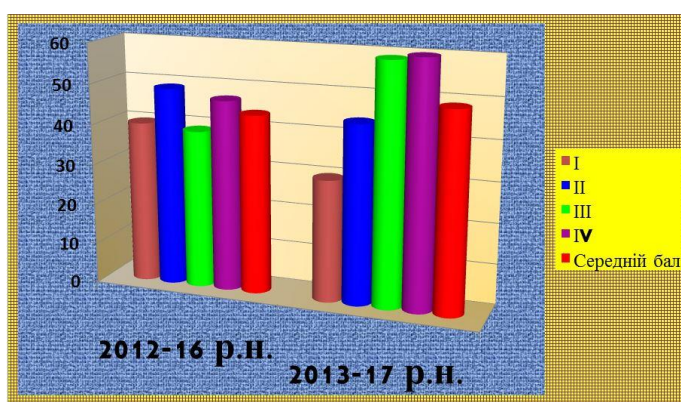
основі об'єктивних даних динаміки і основних тенденцій її розвитку та розроблення обґрунтування рекомендацій для прийняття управлінських рішень стосовно підвищення ефективності спортивно-масової роботи та особистої участі у змаганнях.

Системна діагностика являє собою аналітико-діагностичну модель аналізу й оцінки якості спортивно-масової роботи та проведення моніторингу на всіх рівнях управління та функціонування спортивного клубу: коледжний рівень, навчальна група, викладачі, студенти, батьки, обласний рівень. Вона завбачає періодичний самоаналіз фактичного стану і кінцевих результатів на кожному ступені навчання за певними критеріями, показниками, методиками і процедурами обробки та інтерпретації даних.

Без зворотного зв'язку не може бути розвитку закладу освіти і формування його іміджу в освітньому середовищу міста, області, країни.

3. Загальний груповий рейтинг.

До уваги бралися, знову ж таки, лише групи, у яких були наявні показники за чотири роки навчання (діаграма 6). Згідно середньому показнику по групі лише на першому курсі перевагу мали студенти на рік старші. Починаючи з II курсу суттєво збільшився рейтинг групи 2017 року випуску. Ця перевага відображена і в середньому балі за всі роки навчання.



Діаграма 6. Загальний груповий рейтинг

4. Груповий рейтинг по курсам.

Згідно середньому балу групи за п'ять років на спеціальності «Фізичне виховання» є лише одна група, набір 2013 року, яка кожного року покращувала свої показники. І також лише одна, котра на кожному курсі була серед трійки кращих – набір 2012 року. Рекордні показники демонструє група 2014 року набору, але для них навчання ще не завершено (діаграма 7).

Груповий рейтинг по курсам

Рік \ Курс	I	II	III	IV
2013	40	17	31	48
2014	31	49	19	24
2015	35	45	39	15
2016	25	81	59	47
2017	38	31	87	60

Діаграма 7. Груповий рейтинг по курсам

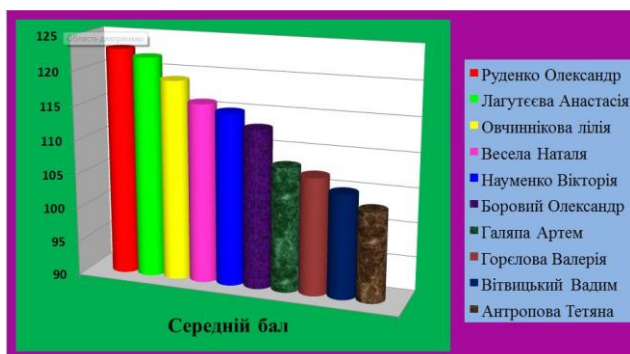
5. Середній індивідуальний бал.

Цікаво було визначити ще й Топ-10 спортсменів коледжу за останні п'ять років. Потрапили до рейтингу усі, хто має бали хоча б за один рік. На даний час всі студенти з середнім балом вище ста стали лауреатами даної номінації (діаграма 8).

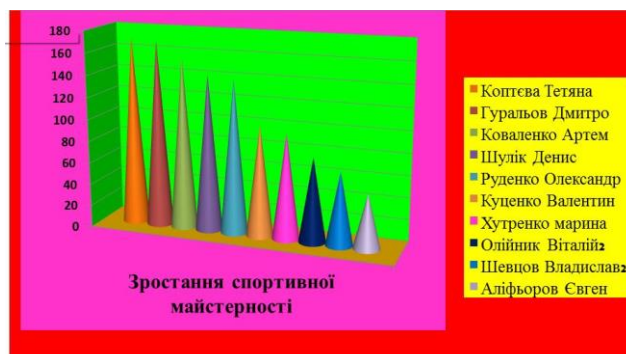
6. Зростання спортивної майстерності.

Найбільш важливий показник – наявність чи відсутність динаміки покращення студентами власних результатів у рейтингу. Підрахувавши загальну кількість спортсменів у котрих є постійний процес покращення показників, з'ясували, що таких лише 41%. Топ-10 з найбільшим прогресом за роки навчання (діаграму 9).

Студенти отримують бали за участь у спортивних змаганнях різного рівня (коледжні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні) як в індивідуальних виступах



Діаграма 8. Середній індивідуальний бал



Діаграма 9. Зростання спортивної майстерності

так і командних. В рамках діяльності клубу студенти отримали можливість розширення географії виїздів на спортивні змагання високого рівня.

Для студентів передбачені бали за суддівство у змаганнях та отримання спортивних розрядів та звань. Члени СК «ЛПК» працюють над перспективою щодо можливості отримання суддівської категорії з легкої атлетики, баскетболу студентами коледжу. З цією метою проводяться семінари-практикуми як на базі коледжу, так і на виїзді.

Студенти коледжу постійно отримують суддівську практику у коледжі, загальноосвітніх навчальних закладах м. Лисичанська під час проведення міських змагань (баскетбол, волейбол, футбол), беруть участь в організації та проведенні змагань з легкої атлетики, настільного тенісу, шахів та шашок, бадмінтону, спортивних свят, «Стартів надій» тощо.

Висновки. Моніторинг рівня залучення студентів Лисичанського педагогічного коледжу – це система організаційних заходів, спрямованих на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників про стан використання рухової активності у повсякденній діяльності студентів з урахуванням їхніх потреб та цінностей, а також про основні чинники, які стримують процес їх залучення до рухової активності як важливої складової здорового способу життя.

Список літератури

1. Гриб С. Організація моніторингових досліджень у школі. – К. : Школа. – 2012. - № 1 (73) – С. 8-9.
2. Дутчак М.В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури спорту: Зб. наук. праць / Гол. ред. В.О. Дрюков. – К. : Науковий світ, 2007. – № 12. – С. 47–53.

3. Крошка С.А. Спортивний клуб Лисичанського педагогічного коледжу – самостійна фізкультурно-спортивна організація / С.А. Крошка, Л.Л. Борисенко //Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – October # 8, 2016. – С. 82-86.

4. Штельмах Г.Б. Моніторинг підготовки фахівців із вищою педагогічною освітою як педагогічна проблема / Г.Б. Штельмах // Гірська школа українських Карпат. – 2013. – № 8-9. – С. 143-145.

ТИПИ ІНТЕРВАЛІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

Кулікова М.М., Пристинський В.М.

ДНВЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Стаття присвячена аналізу інтервалів відпочинку при відтворенні вправ у атлетизмі. Розглянуті види відпочинку у процесі виконання фізичних вправ, типи інтервалів відпочинку між заняттями. Визначена та проаналізована тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами. Розглянуті основні критерії при побудові спортивного тренування в атлетизмі.

Ключові слова: вправи, фізичне навантаження, інтервали відпочинку, характер інтервалів, пасивно-активний, суперкомпенсаторний, слідовий ефект, «мінімакс» - інтервал, надвідновлення, катаболічні процеси, анаболічні процеси.

The article is devoted to the analysis of relaxation intervals in recreated exercises in athletics. Considered types of rest in the process of exercising physical exercises, types of intervals of rest between exercises. The duration and nature of rest intervals between exercises are determined and analyzed. The main criteria for constructing sports training in athletics are considered.

Key words: exercises, physical loads, intervals of rest, character of intervals, passive-active, supercompensatory, trace effect, "minimax" - interval, over-recovery, catabolic processes, anabolic processes.

Вступ. Краса, сила і здоров'я нашого тіла – це новий культурний критерій людської цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людських розумах. Сильне тіло – це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психічних. Коли ви тренуєтеся, ви робите більш сильним не тільки мускули, але і характер. Ви привчаєте себе ставити мету і досягати її. Ви учитесь удосконалювати себе і потім це вміння буде супроводжувати вас усе ваше життя, чим би ви не займалися.

Атлетизм – вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому. Доцільне використання навантажень у процесі фізичного виховання нерозривно зв'язано з нормуванням і спрямованим регулюванням інтервалів відпочинку між вправами, їхніми повтореннями і заняттями в загалі.

Формулювання мети та завдань. Метою роботи є аналіз інтервалів відпочинку при відтворенні вправ у атлетизмі.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Аналіз видів відпочинку у процесі виконання фізичних вправ, типи інтервалів відпочинку між заняттями.

2. Визначення та аналіз тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами.

3. Визначення основних критеріїв при побудові спортивного тренування в атлетизмі.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач дослідження ми використали аналіз і узагальнення даних літературних джерел та інтернет ресурсів, вивчення педагогічного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття "фізичне навантаження" відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Доцільне використання навантажень у процесі фізичного виховання нерозривно зв'язано з нормуванням і спрямованим регулюванням інтервалів відпочинку між вправами. У практиці використовується два різновиди відпочинку: власне відпочинок, чи пасивний відпочинок (відносний спокій, що змінює рухову активність), і активний відпочинок (перехід на діяльність, що відрізняється від тієї, котра викликала стомлення, і сприятливу відновленню працездатності). У процесі фізичного виховання відпочинок в обох своїх різновидах є насамперед необхідною умовою відновлення рівня працездатності, що знизився у результаті навантаження, і тим самим створює передумови поновлення діяльності. Разом з тим регулювання інтервалів відпочинку служить одним із засобів оптимального управління загальним ефектом вправ.

Інтервали відпочинку в ході кожного окремого заняття встановлюють відповідно до необхідності гарантування визначеного ступеню відновлення оперативної працездатності до моменту чергового повторення вправи або до моменту виконання чергової нової вправи, включеної в дане заняття. Одночасно враховують необхідність дати значне сумарне навантаження, але не допустити перевтоми. Інтервали між заняттями нормують з таким розрахунком, щоб забезпечити звичайне, або надлишкове, або як мінімум часткове підновлення рівня працездатності стосовно видів роботи, що складають зміст чергового заняття. Разом з тим виходять з необхідності гарантувати наступність ефектів кожного попереднього і наступного занять з метою підвищення працездатності і попередження пере тренуваності.

В інтервалах між вправами у ході заняття активний і пасивний відпочинок часто комбінується. Причому якщо вправа зв'язана зі значним навантаженням і треба створити умови для можливо повного відновлення до наступного повторення, краще сполучення активно-пасивний відпочинок (наприклад, в інтервалах між підходами до штанги спочатку включаються некваплива ходьба, чи пробіжки, чи вправи в розслабленні, а потім відпочинок сидячи). Протилежне сполучення (пасивно-активний відпочинок) супроводжується меншим ефектом відновлення. В разі виконання вправ, а також в разі необхідності пред'явити досить велике сумарне навантаження нерідко використовують лише активний відпочинок ходьбу чи біг

«підтюпцем» між прискореннями, дихальні вправи в розслабленні між серійно повторюваними силовими вправами). В інтервалах між заняттями практично завжди є елементи й активного, і пасивного відпочинку.

Інтервали відпочинку між повтореннями вправи, або різними вправами в рамках окремого заняття, природно, не дорівнюють інтервалам між заняттями: перші значно коротше і більш варіативні, чим другі.

При повтореннях вправ у ході заняття виправдані у відповідних умовах наступні типи інтервалів відпочинку:

1. Ординарний інтервал, тривалість якого розмірна тривалості фази відносної нормалізації функціонального стану організму, що впливає за виконанням вправи. Рівень оперативної працездатності до кінця такого інтервалу відпочинку наближається до вихідного настільки, що вправа може бути повторена без збитку для якості і кількості роботи, що вимагається для її виконання. Конкретна величина ординарних інтервалів, як і інтервалів іншого типу, у різних ситуаціях не постійна, вона варіює в досить широких межах (від десятків секунд при короткочасних вправах до багатьох хвилин при вправах великої тривалості й інтенсивності) – в залежності від характеру вправ, параметрів сполучених з ними навантажень, рівня підготовленості учнів й інших обставин.

2. Напружений інтервал – це інтервал, тривалість якого настільки невелика, що чергове навантаження як би сполучається залишковою функціональною активністю визначених систем організму, викликаною попереднім навантаженням, у результаті чого вплив чергового навантаження збільшується, причому в ряді ситуацій це відбувається з наростаючими зрушеннями у внутрішньому середовищі організму, що утрудняють виконання вправи (наприклад, при відповідних варіантах інтервальної вправи, у процесі виконання якої зміст молочної кислоти в крові істотно наростає). У порівнянних випадках такий інтервал коротше, ніж ординарний. Інтервали такого типу характерні для режимів навантаження і відпочинку, спрямованих на розвиток витривалості.

3. «Мінімакс»-інтервал (поняття вперше введене Л. Матвєєвим) [2] – найменший інтервал відпочинку між вправами, після закінчення якого може виявлятися найближча післядія попередньої вправи (або серії вправ), що виражається в підвищених показниках оперативної працездатності.

Насамперед «мінімакс»-інтервала треба дотримуватися при переході від розминки до виконання основних вправ у занятті; особливе значення має цей інтервал і при відтворенні швидкісних і швидкісно-силових вправ з установкою на перевищення швидкісних і силових параметрів рухів. Тривалість його залежить від особливостей виконуваних вправ і часу, протягом якого найближчий слідовий ефект попередньої вправи (або серії вправ) може сприяти виконанню чергової вправи.

У плануванні різних типів інтервалів відпочинку, не слід забувати, що той самий по тривалості інтервал при кількаразовому введенні його по ходу заняття може викликати різні ефекти і в цьому випадку перетворюватися в інтервал іншого типу в залежності від сумарного впливу вправ і інших факторів, що обумовлюють зміни

оперативного стану тих, що займаються. Так, у повторному введенні інтервал відпочинку, достатній у першій частині заняття для отримання найближчого позитивного ефекту нормованого навантаження, тобто є за цією ознакою «мінімакс»-інтервалом, може ставати в міру кумуляції стомлення ординарним, а потім і напруженим інтервалом (як, наприклад, при багаторазовому бігу на 30-60 метрових відрізках дистанцій з максимальної швидкістю, з відпочинком 3-5 хв.). Відмінності виділених типів інтервалів, таким чином, не абсолютні, а відносні і змінні в процесі відтворення інтервалів по ходу занять.

У порівнянні з інтервалами відпочинку між вправами інтервали між заняттями більш істотно впливають на загальні тенденції процесів відновлення, пристосування і кумулятивних перетворень, що розгортаються в організмі під впливом системи занять. Виходячи з особливостей фаз слідових процесів, на які нашаровується ефект чергового заняття, і кумулятивного ефекту, що виникає у чергуванні занять з інтервалами неоднакової тривалості, розрізняють три типи інтервалів: ординарний, жорсткий і суперкомпенсаторний.

Після ординарного інтервалу між заняттями рівень працездатності спортсмена до початку чергового заняття встигає повернутися до того, який був на початку попереднього. Щодо відновлення біоенергетичних ресурсів і низки інших показників можна вважати, що вихідний стан після такого інтервалу виявляється на початку суміжних занять практично ідентичним (за винятком, зрозуміло, тих змін, що залишаються, як слід минулого заняття і після відновлення стану відносного спокою).

Жорсткий інтервал між заняттями коротше, ніж ординарний. Після нього відбувається більш значна сумація ефектів попереднього і чергового заняття, у силу чого функціональні зрушення в системах організму нарастають з більш повною мобілізацією його резервних можливостей, у результаті (у визначених умовах) може виникати могутній стимул до наступного розгортання суперкомпенсаторних процесів. Частіше, ніж в інших видах фізичного виховання, жорсткі інтервали витримуються в спортивному тренуванні, особливо коли заняття проходять щодня і двічі на день (до 18 і більш занять у тижневому циклі). Досвід переконує, що це один з основних шляхів збільшення дієвості системи тренувальних занять, що дозволяє домагатися високих результатів. Але він виправданий лише у точно визначених умовах, найважливіша серед яких – кваліфіковане регулювання навантажень і відновлювальних процесів. У випадку незбалансованого уведення жорстких інтервалів зростає імовірність перевтоми, перенапруги, перетренування.

Суперкомпенсаторний інтервал розмірний по тривалості з часом, достатнім для настання суперкомпенсації – своєрідної фази реагування організму на пред'явлене неординарне навантаження і сполучена з нею витрата його ресурсів. Надвідновлення, що відбувається за час суперкомпенсаторного інтервалу, дозволяє в черговому занятті справлятися з більш значним, чим у попередньому, навантаженням і виконувати рухові завдання більш якісно. Однак у порівнянні з ординарним і жорстким інтервалами суперкомпенсаторний інтервал забирає найбільший час (від двох і

більше діб в разі досить високих навантажень), а тому, якщо дотримувати інтервали лише такого типу, загальне число занять у тижневому режимі буде занадто малим.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами визначає здебільшого спрямованість тренувальної роботи. Відомо, що під час інтервалів відпочинку між вправами проходить відновлення працездатності, що характеризується трьома особливостями [5]:

- 1) швидкість відновлення процесів неоднакова: спочатку відновлення йде швидко, а потім уповільнюється;

- 2) різні показники відновлюються через різний час;

- 3) в процесі відновлення спостерігаються фазові зміни працездатності окремих показників, що залежать як від класу спортсменів, так і від рівня їх тренуваності.

Регулювати тривалість інтервалів відпочинку особливо необхідно під час проведення інтервальної підготовки, в якій потрібно враховувати як суб'єктивні відчуття спортсменів, так і закономірності відновлювальних процесів, виходячи з характеру та інтенсивності вправ, що виконуються.

У процесі планування тривалості відпочинку за показниками працездатності рекомендується розрізняти наступні типи інтервалів:

- 1) повні інтервали – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку наступної вправи;

- 2) неповні інтервали – вправи виконуються повторно в момент, коли працездатність ще не відновилася, але уже близька до робочого рівня. Неповні інтервали складають приблизно 60-70% часу необхідного для відновлення працездатності;

- 3) скорочені інтервали – повторне виконання вправ приходить на фазу значного зниження працездатності;

- 4) подовжені інтервали – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5-2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності.

Повні і подовжені інтервали використовуються під час розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також у процесі засвоєння нових прийомів техніки.

Скорочені і неповні інтервали значною мірою застосовуються під час розвитку спеціальної витривалості і удосконалення техніко-тактичних дій в умовах спортивної боротьби.

Число повторення вправ визначає ступінь дії навантаження на організм. Під час роботи в аеробних умовах, збільшення числа повторювань змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності серцево-судинної і дихальної систем. В анаеробних умовах збільшення повторювань рано чи пізно призводить до вичерпання безкисневих механізмів або до їх блокування центральною нервовою системою.

Тоді робота або зупиняється, або її інтенсивність різко знижується [2].

Кількість спортсменів, що виконують вправи і розмір площадки також є специфічними компонентами, за допомогою яких можна контролювати і регулювати навантаження в спортивній підготовці. Зміни цих компонентів призводять до підвищення або зниження координаційної складності рухових завдань.

Координаційна складність вправ – чинник, що впливає на показники функціональних систем організму у процесі виконання роботи [3].

Варіюючи компонентами навантаження можна забезпечити потрібну величину спрямованості термінового тренувального ефекту.

Взаємодія вправ різної спрямованості проявляється в тому, що біохімічні зрушення, викликані такою вправою, будуть залежати від того, виконується вправа на «чистому» фоні, тобто після досить тривалого відпочинку або йому передують інші вправи, наслідки якої відображаються на ТТЕ вправи, що виконується.

Розрізняють три типи взаємодії, під час яких навантаження попередньої вправи впливають на зрушення, що викликані навантаженням наступних вправ [3]:

- 1) позитивний (підсилює зрушення);
- 2) негативний (зменшує зрушення);
- 3) нейтральне (мало впливає на зрушення).

Необхідно враховувати взаємодію ТТЕ вправ різної спрямованості, тому що за невдало обраний послідовності виконання вправ кінцевий результат тренування може бути протилежним запланованому.

Спортивне тренування будується відповідно до визначених закономірностей. Воно використовує досягнення різних наук: фізіології, медицини, педагогіки, біомеханіки і деяких інших.

Для організму тренувальне навантаження – визначений подразник. З фізіології відомо, що при впливі яким-небудь подразником, достатнім по силі й інтенсивності, організм людини реагує фазовими змінами своїх функцій. У даному, випадку це значить, що внаслідок спортивного тренування інтенсифікуються обмін речовин, енергообмін, кровообіг, подих і інші функції. Після припинення тренування настає зниження функцій кровообігу і подиху, їхня нормалізація. Однак вплив тренування і посиленний обмін речовин після них продовжуються ще довго: відповідно до обсягу, інтенсивності та характеру навантаження – від декількох годин до декількох діб.

Фазовість змін живих систем є біологічна закономірність. Їй підкоряється кожна клітина, кожен орган і весь організм у цілому. Період інтенсивної діяльності повинен обов'язково змінюватися зниженням функцій, відносним спокоєм.

Кожен організм має визначені енергетичні і пластичні ресурси, унаслідок чого не може довгостроково знаходитися в такому активному стані, при якому потужність катаболічних процесів (витрати, руйнування речовин в організмі) значно вище, ніж потужність анаболічних (синтетичних).

При самому раціональному і збалансованому харчуванні здорова людина, його травна система не в змозі засвоїти більш 5000 ккал на добу, у той час як при тривалій інтенсивній м'язовій роботі витрата енергії може значно перевищити ці цифри. Людина не може систематично виконувати роботу, по енергетичній вартості велику чим 4000-5000 ккал: наступить виснаження. Відновлення енергетичних ресурсів і структурних елементів можливо в цьому випадку тільки за умови зниження активності організму. Слід зазначити, що процеси катаболізму до визначеного ступеня стимулюють анаболічні процеси.

Для правильної побудови спортивного тренування необхідно враховувати фазовість функціональних змін і особливості відновних процесів в організмі спортсмена.

Розвиток фізичних якостей пов'язаний з пристосувальними реакціями організму у відповідь на тренувальне навантаження. Навіть невелике тренувальне навантаження спочатку важке для атлета. Але з часом таке навантаження стає для нього легким, а згодом навіть недостатнім для розминки: позначається більш розроблена техніка і велика сила м'язів, більш високий рівень витривалості організму спортсмена стосовно до даного навантаження, краща координованість вегетативних і соматичних функцій. Дихання і кровообіг пристосовуються з урахуванням вимог організму до виконання конкретної м'язової роботи, тобто виявляється адаптація різних органів, тканин і всього організму до умов, що створюються тренером і спортсменом на тренуванні.

Адаптація організму спортсмена до визначених тренувальних навантажень є дещо інше, як прояв тренуваності. Позитивні зміни, підвищення рівня тренуваності пов'язані з удосконаленням компенсаторних механізмів в організмі спортсмена у відповідь на тренувальні навантаження. Створюються сприятливі умови для підвищення спортивних результатів.

Свої кращі спортивні досягнення атлет показує в період так званої спортивної форми. Вона характеризується біологічними пристосувальними змінами в його організмі. Спортивна форма органічно пов'язана з фізичною, психологічною, морально-вольовою і тактичною готовністю спортсмена.

Поліпшення спортивних досягнень найбільше істотно за умови подальшого підвищення рівня розвитку фізичних якостей, головним чином сили м'язів, що беруть участь у виконанні класичних вправ, хоча спортивні результати, як правило, підвищуються й у результаті вдосконалення технічної майстерності.

Спортивне тренування ґрунтується на загально біологічних і дидактичних принципах. Вони прийнятні для процесів як навчання, так і тренування.

Частота тренувальних занять має істотне значення в розвитку і збереженні визначеного рівня сили м'язів. Однак якщо тренування проводиться частіше 5-6 разів на тиждень, то істотної переваги в розвитку сили не відзначається. Чим тренування рідше, тим повільніше знижується сила м'язів після кожного з них.

Т. Хеттингером було встановлено, що при інтервалах відпочинку більше одного дня вплив тренувального навантаження день від дня зменшується.

У роботі М. Morris і Е. Elkins говориться, що після закінчення одного року після припинення тренування з вагами втрата сили м'язів складає 55 %, а зменшення м'язової маси – 56 %.

За спостереженнями І. Васильєва, при багаторазовому тренуванні однієї (правої або лівої) сторони тіла відзначається деяке збільшення сили м'язів симетричне нетренованій стороні. Перенос ефекту на симетричну непрацюючу групу м'язів спостерігали багато фахівців. Установлено збільшення сили симетричної сторони при відсутності її тренування.

Кількість тренувань у тижневому і місячному циклах залежить і від кваліфікації. Чим вище кваліфікація, тим частіше тренуються важкоатлети.

Кількість тренувань у висококваліфікованих спортсменів в останні роки зросла. Однак на місяць перед відповідальними змаганнями відзначається незмінне їх число – 12-18. Звичайно, кількість тренувань, розглянута у відриві від обсягу, інтенсивності навантаження і деяких інших факторів, не може дати ясного представлення про тренувальний процес.

Тільки всебічний аналіз різних критеріїв і факторів підготовки спортсмена до змагань (усієї сукупності цих факторів) допомагає виявленню закономірностей побудови тренувального навантаження.

Інтервали відпочинку між підйомами ваги, впливають на інтенсивність занять і ефективність розвитку сили м'язів. Спеціальними дослідженнями не вдалося знайти точних і стабільних величин часу відпочинку між підходами. Воно досить варіабельне – від 2 до 5 хв. Пауза відпочинку – найважливіший фактор запобігання невдачі в діях, що вимагає прояви складної навички. Паузу відпочинку треба розглядати як засіб зниження кумулятивного ефекту стомлення.

Інтервали відпочинку між підходами в ривку – 2 хв. 40 с, у поштовху – 2 хв. - 3 хв. 20 с, у жимі – 2-3 хв. Висококваліфіковані атлети відпочивають між підходами до штанги від 1,5 до 5 хв. В атлетів важкої ваги інтервал відпочинку між підходами до штанги звичайно дорівнює 3-5 хв. Якщо відпочинок, вірніше пауза, між підйомами штанги затягується більш ніж на 8 хв, то необхідно знову зробити невелику розминку. Суб'єктивне відчуття готовності до підйому штанги досить точний барометр у виборі оптимального часу відпочинку.

Інтервал відпочинку між підходами до штанги на тренуванні залежить від стану організму спортсмена, його тренуваності, обсягу й інтенсивності навантаження, температури навколишнього повітря в залі і деяких інших причин; він повинен у відомій мері змінюватися також і в залежності від навантаження і мети тренування. Скорочення паузи відпочинку веде до створення більш важких умов для організму спортсмена. Змінюючи неї, можна керувати розвитком тренуваності. До речі, у видах спорту, пов'язаних з розвитком витривалості, тривалість інтервалів відпочинку є найважливішим чинником у керуванні тренуванням.

В даний час відповідно до правил змагань атлет після виклику на поміст має у своєму розпорядженні всього 2 хв. Тому необхідно на тренуваннях підходити до штанги з інтервалом менше 2 хв.

Висновки. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації ґрунтується на закономірностях впливу тренувальних навантажень різної величини і спрямованості. У процесі тренуванні особливу увагу варто зосередити на правильній послідовності навантажень, різних за характером впливу на організм спортсменів.

Досить важливим моментом в організації є раціональний розподіл навантаження та методи організації на занятті, серед яких використовуються як груповий метод, так і індивідуальний.

Для правильної побудови спортивного тренування необхідно враховувати фазовість функціональних змін і особливості відновних процесів в організмі спортсмена. Спортивне тренування ґрунтується на загально біологічних і дидактичних принципах. Частота тренувальних занять має істотне значення в розвитку і збереженні визначеного рівня сили м'язів.

Переважаючими методами розвитку сили в атлетизмі є методи повторних і максимальних зусиль. Для характеристики цих методів і вибору найбільш оптимального режиму м'язової діяльності під час тренування важливо знати, як позначається величина обтяження по кількості можливих повторень в одному підході.

Включення в заняття атлетизмом статичних зусиль дуже ефективно для розвитку статичної витривалості і статичної сили. Використання ізометричних вправ у заняттях атлетизмом також досить ефективно для розвитку максимальної статичної сили.

При складанні комплексів атлетичної гімнастики з метою досягнення максимального ефекту варто дуже уважно дотримувати ряду важливих вимог. Комплекси повинні складатися з урахуванням рівня підготовленості атлетів. Для цього необхідно провести спеціальне заняття по тестуванню їх фізичних якостей.

Список літератури

1. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. *Навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів*. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М. : ООО „Издательство Астрель”: „Издательство АСТ”, 2003. 863 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 288 с.

5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). Донецк, Дон ГУ, 1998. – 300 с.

АНАЛИЗ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Малахова Е.Э., Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Сенсомоторное развитие, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития ребенка и в то же время имеет самостоятельное значение, так как полноценное восприятие является базовым для успешного овладения многими видами деятельности, в том числе и спортивной деятельностью. В художественной гимнастике постоянно задействуются органы чувств, отвечающие за вестибулярный аппарат, координацию движений, баланс, быстроту реакции, ощущение своего тела в пространстве и звеньев тела по отношению друг к другу. В статье представлены результаты исследования сенсомоторных реакций у гимнасток первого года обучения. Тестирование проводилось с помощью компьютерного комплекса «Спортивный психофизиолог».

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальный этап, сенсомоторика, работа с предметом.

ANALYSIS OF SENSORIMOTOR REACTIONS IN GIRLS 6-7 YEARS, ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE INITIAL STAGE

Malakhova E. E., Gorskaya I. Y.

Siberian State University of Physical Education and Sports

Sensory motor development, on the one hand, is the foundation of the general mental development of the child and at the same time has an independent significance, since full-fledged perception is the basis for the successful mastery of many activities, including sports activities. In rhythmic gymnastics, the sensory organs are constantly used, which are responsible for the vestibular apparatus, coordination of movements, balance, speed of reaction, sensation of one's body in space and links of the body in relation to each other. The article presents the results of the study of sensorimotor reactions in gymnasts of the first year of training.

Key words: rhythmic gymnastics, initial stage, sensorimotorics, work with the subject.

Введение. На современном этапе развития художественной гимнастики одним из основных направлений является усложнение техники владения предметом. Это выражается в увеличении числа оригинальных, технически сложных, рискованных элементов. В настоящее время вся программа международных соревнований состоит только из упражнений с предметами. Обучение этим упражнениям представляет собой одну из важнейших задач тренировочного процесса гимнасток, начиная с начального этапа подготовки. Кроме того, плотность демонстрируемых результатов настолько велика, что проблема совершенствования подготовки гимнасток к работе с предметами на всех этапах многолетней тренировки с целью повышения уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной.

Все действия с предметами требуют высокого уровня развития сенсомоторных способностей, поскольку связаны с необходимостью своевременной и точной реакции во время бросков и ловли, точности перемещений, в том числе перемещений в ожидаемое место попадания предмета после выполнения броска [1, 3]. Эти специфические элементы художественной гимнастики связаны с напряженной

работой преимущественно зрительной и кинестетической анализаторных систем, ориентацией в пространственно-временном поле, динамическим равновесием.

Начальный этап подготовки в художественной гимнастике приходится на возраст 6-7 лет. Для данного возраста характерно интенсивное развитие динамичности и возбудимости высших отделов центральной нервной системы и чувствительность сенсорных систем, вследствие чего создаются благоприятные условия для начального овладения техникой физических упражнений в сложно координационных видах спорта, к числу которых относится художественная гимнастика [2, 3, 5]. Поэтому на данном этапе подготовки необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательных координационных и сенсомоторных способностей спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего их результатов в многолетней соревновательной практике [3, 4].

Цель исследования – анализ и определение уровня развития сенсомоторных реакций, значимых при освоении действий с предметом начинающих гимнасток.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, психофизиологическое тестирование (компьютерная программа «Спортивный психофизиолог»), методы математической статистики. Использованы следующие тесты, позволяющие оценить уровень сенсомоторных реакций человека: определение времени простой сенсомоторной реакции (для левой и правой руки), определение времени реакции слежения и времени реакции выбора из двух альтернатив. В исследовании приняли участие гимнастки первого года обучения в возрасте 6-7 лет (32 девочки), занимающиеся в СДЮСАШОР Л.В. Лебедевой.

Результаты исследования. При работе с предметом наиболее важными, на наш взгляд, являются сенсомоторные способности, связанные с проявлением быстроты реагирования, динамической точности движения, «чувством» предмета, времени, ритма и ориентацией в пространстве. Учитывая высокие специфические требования вида спорта к точности технических действий, логично предположить, что обеспечиваются они механизмами сенсорного различения, пространственной, временной и динамической дифференцировки движений в сферах зрительной, проприоцептивной и вестибулярной чувствительности [1, 3]. Продолжительность сенсомоторных реакций связана с последовательным проведением импульсации по различным отделам соответствующего анализатора, сенсомоторной области головного мозга и нисходящим эфферентным путям [5].

На основании анализа полученных в ходе исследования показателей можно отметить, что одним из ведущих факторов совершенствования простых сенсомоторных реакций у детей 6-7 лет является увеличение с возрастом реактивности сенсомоторной системы.

Сводная таблица показателей сенсомоторного тестирования девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Возраст	6 лет (n=23)		7 лет (n=9)	
	ведущая	неведущая	ведущая	неведущая
Время реакции, мс свет звук	483,8±68,4	494, ±67,6	421,1±45,8	460±35,3
	485,2±88,5	497,6±56,5	481,8±43,7	471,1±53,3
РДО, мс	241,5±61,7	311,1±60,1	194,1±55,4	268,3±45,2
Реакция выбора, мс	647,4±60,5	684±61,2	564,4±52,1	614,8±42,3

Исходя из данных, приведенных в таблице, прослеживается естественная закономерность, заключающаяся в уменьшении времени реакций с возрастом. Сравнивая межгрупповые показатели девочек 6 и 7 лет, не было выявлено достоверно значимых различий между испытуемыми по следующим показателям: простая зрительно-моторная и слухо-моторная реакции (правой и левой рукой), реакция на движущийся объект (правой и левой рукой) ($p < 0,05$). Достоверно значимые различия были выявлены по показателям реакции выбора (правой и левой рукой) между группами девочек 6 и 7 лет ($p < 0,05$).

Кроме того, не было выявлено достоверно значимых отличий по показателям: ПЗМР, ПСМР, РДО и реакция выбора, выполненными ведущей и неведущей руками, в обеих группах испытуемых ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что данный возраст является оптимальным для работы над симметричным исполнением двигательных действий, что является показателем качества выполнения соревновательных элементов и профессиональной успешностью гимнастки.

Полученные данные подтверждают, что время выполнения сложных сенсомоторных тестов всегда больше, чем время, затрачиваемое на выполнение простых сенсомоторных реакций, что связано с усложнением центрального звена психической деятельности. Как известно, при реализации сложных реакций время затрачивается не только на преобразование сигналов в рецепторах, эффекторах, их перемещение по нервам, но и на анализ приходящих извне сигналов, на принятие решения о необходимости моторных действий.

Следует отметить, что прослеживается тенденция к уменьшению размаха межгрупповых показателей с возрастом практически по всем исследуемым показателям. Данный факт означает и то, что тренеру, работая с девочками 6 лет, необходимо внимательно и дифференцировано организовывать тренировочный процесс.

Выводы. Развитие сенсомоторных способностей позволит юным гимнасткам правильно дозировать и оценивать свои усилия при выполнении различных технических элементов, что способствует усвоению двигательных умений. В связи с этим становится актуальной разработка такой программы начального обучения работе с предметами, которая позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами и повысит качество овладения и

выполнения упражнений с предметами, тем самым, улучшить результаты выступлений гимнасток. Полученные данные можно использовать для контроля и своевременной корректировки тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей каждой гимнастки.

Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Горская, И. Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей : метод. рек. / И. Ю. Горская, А. В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 80 с.
4. Дуалетшин, И. И. Психофизиологические и психологические особенности юных гимнастов как факторы, влияющие на спортивное мастерство / И.И. Дуалетшин // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line 4-6 марта 2014 года. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 235 с.
5. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В.П. Озеров. – Кишнев : Штиинца, 1983.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЮНАКІВ-КАРТИСТІВ

Осика К.С.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

У статті розглянуто систему взаємозв'язків мотивації досягнення зі спортивними результатами юнаків-каратистів на відповідальних змаганнях. Наведено коефіцієнти кореляції між категоріями мотивації досягнення та рівнем спортивної кваліфікації каратистів різних вікових груп, коефіцієнти кореляції між рівнем спортивної кваліфікації та результатами спортивних змагань юнаків-каратистів. Побудовані кореляційна плеяда між категоріями мотивації досягнення (прагнення до успіху) та рівнем спортивної кваліфікації, кореляційна плеяда між категоріями мотивації досягнення (уникнення невдачі) та рівнем спортивної кваліфікації юнаків-каратистів.

Ключові слова: мотивація досягнення, коефіцієнт кореляції, кореляційна плеяда, рівень спортивної кваліфікації, юнак-каратист.

The system of the interconnections of the motivation of achievements with the sporting results of the young karatists during the crucial competitions is considered in the article. The coefficients of correlation between different categories of the motivation of achievement and the level of the sporting qualification of the karatists of different age groups as well as the coefficients of correlation between the level of sporting qualification and the results of the sport competitions of the young karatists.

Key words: motivation of achievement, coefficient of correlation, correlation galaxy, level of sporting qualification, young karatist.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній психології актуальною є проблема мотивації досягнення. Вагомий внесок у розуміння її природи, структури, зв'язків з самоактуалізацією особистості внесли Р. Бірні, В.К. Вілюнас, В.К. Гербачевський, С.С. Занюк, Т.В. Корнілова, І.М. Палей, М.Ш. Магомет-Емінов, Д. Мак-Клеланд, Г. Мюррей, Х. Хекхаузен [2; 3; 4; 5].

Постановка проблеми. Досліджуючи змагальний процес юнаків-каратистів необхідно розглянути систему взаємозв'язків мотивації досягнення зі спортивними результатами спортсменів.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення взаємозв'язків мотивації досягнення зі спортивними результатами юнаків-каратистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Мотивація* – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини. Мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, обставин, подій, специфіка діяльності й ситуації). В мотиваційному процесі важливу роль відіграють просоціальні (суспільно значущі) мотиви, котрі пов'язані з усвідомленням суспільного значення діяльності, з почуттям обов'язку, відповідальності перед певною групою або суспільством взагалі [4].

Мотивація досягнення – це прагнення досягти значних результатів у змагальному процесі, який є ядром життєдіяльності юнака-каратиста.

Внутрішня мотивація – важливий компонент мотивації спортивних досягнень юнаків-каратистів. Така мотивація стимулює виконання певної роботи через інтерес до неї, суб'єктивне відчуття її цінності й унікальності, безперервно зростаючого бажання наполегливо працювати (наприклад, тренуватися у спортивному клубі, або вдома самостійно) задля досягнення конкретної й сокровенної мети (перемога на змаганнях, отримання більш високої кваліфікаційної ступені). Якщо спортивна діяльність каратиста внутрішньо вмотивована, він відчуває задоволення, спокій, впевненість у собі, його мислення, дії і рухи зосереджені на головному – спортивній діяльності, від якої залежить успіх. Цьому можуть допомагати й медитаційні вправи, котрі каратист виконує після пробудження, перед тренуванням та кожного вечора [5].

Нами представлений аналіз кореляцій отриманих між категоріями мотивації досягнення (прагнення до успіху та уникнення невдачі) та рівнем спортивної кваліфікації при дослідженні вибірки юнаків-каратистів. Ми очікуємо, якщо зв'язки існують, то, по-перше, ми отримаємо підтвердження взаємовпливу двох рядів явищ, що вивчаються; по-друге, існуючі закономірності зв'язків дозволять використовувати якісний аналіз, за допомогою якого можна буде дослідити специфіку мотивації досягнення юнаків-каратистів різного кваліфікаційного рівня. Дане припущення дає можливість більш глибокого і детального вивчення специфіки даних взаємозв'язків на вибірці юнаків-каратистів.

Категорії мотивації досягнення досліджувались за методикою «Тематичного аперцептивного тесту» (ТАТ) Х. Хекхаузена [5]. В табл. 1 представлено результати кореляційних зв'язків категорій мотивації досягнення та рівнів спортивної кваліфікації каратистів 17-18 років.

В кіокушинкай карате існує десять учнівських ступенів «кю»: від 10 до 1 кю й десять майстерських ступенів «дан» (чорний пояс): від 1 до 10 дану. У нашому дослідженні взяли участь юнаки-каратисти 17-18 років (82 спортсмена) та 19-20 років (75 спортсменів) Донецької області.

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між категоріями мотивації досягнення та рівнем спортивної кваліфікації юнаків-каратистів 17-18 років

Категорії мотивації досягнення	Кореляційні показники										
	Рівні спортивної кваліфікації										
	10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6 кю	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю	1 дан
Потреба в досягненні успіху (В)	0,304	0,308	0,314	0,407	0,412	0,403	0,522	0,529	0,602	0,707	0,712
Потреба уникнення невдачі (Вм)	0,309	0,313	0,307	0,405	0,411	0,416	0,511	0,506	0,701	0,711	0,705
Інструментальна діяльність задля досягнення успіху (І)	0,301	0,302	0,306	0,406	0,413	0,418	0,502	0,507	0,705	0,708	0,710
Інструментальна діяльність задля уникнення невдачі (Ім)	0,303	0,310	0,316	0,415	0,417	0,422	0,504	0,510	0,625	0,630	0,633
Очікування успіху (Е)	0,317	0,320	0,322	0,420	0,425	0,421	0,505	0,512	0,624	0,629	0,631
Очікування невдачі (Ем)	0,589	0,589	0,587	0,584	0,581	0,578	0,575	0,570	0,571	0,568	0,564
Самосхвалення (L)	0,323	0,326	0,331	0,426	0,425	0,433	0,523	0,527	0,536	0,539	0,545
Самокритика (Т)	0,324	0,323	0,321	0,319	0,317	0,437	0,533	0,531	0,538	0,540	0,542
Позитивний емоційний стан (G+)	0,329	0,334	0,336	0,430	0,432	0,435	0,521	0,524	0,526	0,541	0,543
Негативний емоційний стан (G-)	0,519	0,515	0,517	0,518	0,512	0,509	0,501	0,495	0,491	0,487	0,478
Тема успіху (Th)	0,288	0,289	0,294	0,280	0,278	0,282	0,338	0,344	0,346	0,348	0,352
Тема невдачі (Thn)	0,557	0,554	0,549	0,545	0,541	0,538	0,539	0,535	0,530	0,527	0,525

З таблиці спостерігаємо наявність позитивних значущих зв'язків на 1% рівні між категоріями мотивації досягнення: потреба в досягненні успіху, потреба уникнення невдачі, інструментальна діяльність задля досягнення успіху, інструментальна діяльність задля уникнення невдачі, очікування успіху, самосхвалення, позитивний емоційний стан, тема успіху та рівнем спортивної кваліфікації від 10 кю до 1 дану. На 1% рівні між категоріями мотивації досягнення:

очікування невдачі, негативний емоційний стан, тема невдачі та рівнем спортивної кваліфікації від 10 кю до 1 дану; самокритика: від 10 кю до 6 кю – існують негативні зв'язки; від 5 кю до 1 дану – позитивні зв'язки.

Домінування потреби в досягненні успіху, потреби уникнення невдачі, інструментальної діяльності задля досягненні успіху, інструментальної діяльності задля уникнення невдачі, очікування успіху, самосхвалення, позитивного емоційного стану, теми успіху сприяють зростанню рівня спортивної кваліфікації каратистів, а очікування невдачі, самокритика, негативний емоційний стан, тема невдачі гальмують підвищення кваліфікації каратистів. В табл. 2 подано результати кореляційних зв'язків категорій мотивації досягнення та рівнів спортивної кваліфікації каратистів 19-20 років.

Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків між категоріями мотивації досягнення та рівнем спортивної кваліфікації в групах каратистів 17-18 і 19-20 років дає змогу виокремити провідні тенденції мотивації досягнення, незважаючи на деякі якісні відмінності, їх суттєву усталеність та близькість.

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між категоріями мотивації досягнення та рівнем спортивної кваліфікації юнаків-каратистів 19 – 20 років

Категорії мотивації досягнення	Кореляційні показники										
	Рівні спортивної кваліфікації										
	10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6 кю	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю	1 дан
Потреба в досягненні успіху (В)	0,317	0,319	0,316	0,409	0,416	0,408	0,530	0,538	0,610	0,714	0,729
Потреба уникнення невдачі (Вм)	0,311	0,314	0,308	0,407	0,413	0,421	0,423	0,516	0,513	0,703	0,714
Інструментальна діяльність задля досягнення успіху (І)	0,305	0,307	0,308	0,409	0,418	0,421	0,503	0,509	0,708	0,712	0,714
Інструментальна діяльність задля уникнення невдачі (Ім)	0,307	0,312	0,317	0,418	0,419	0,429	0,509	0,516	0,630	0,634	0,639
Очікування успіху (Е)	0,321	0,324	0,329	0,430	0,432	0,439	0,513	0,515	0,628	0,634	0,637
Очікування невдачі (Ем)	0,458	0,442	0,431	0,401	0,379	0,357	0,329	0,321	0,310	0,295	0,269
Самосхвалення (L)	0,325	0,327	0,337	0,429	0,431	0,442	0,527	0,529	0,542	0,547	0,549
Самокритика (Т)	0,311	0,307	0,304	0,301	0,437	0,439	0,538	0,544	0,547	0,549	0,552
Позитивний емоційний стан (G+)	0,341	0,343	0,347	0,440	0,442	0,445	0,522	0,527	0,530	0,542	0,550
Негативний емоційний стан (G-)	0,441	0,429	0,389	0,374	0,351	0,330	0,319	0,299	0,291	0,257	0,251
Тема успіху (Th)	0,295	0,297	0,303	0,308	0,315	0,321	0,340	0,345	0,349	0,353	0,355
Тема невдачі (Thn)	0,439	0,425	0,387	0,372	0,344	0,328	0,315	0,280	0,235	0,233	0,231

Описані значимі зв'язки між категоріями мотивації досягнення (прагнення до успіху: В, І, Е, L, G+, Th) та рівнем спортивної кваліфікації: 10 кю, 9 кю, 8 кю, 7 кю, 6 кю, 5 кю, 4 кю, 3 кю, 2 кю, 1 кю, 1 дан, було встановлено в процесі дослідження на вибірці юнаків-каратистів 17-18 і 19-20 років, й представлено в кореляційній плеяді на рис. 1.

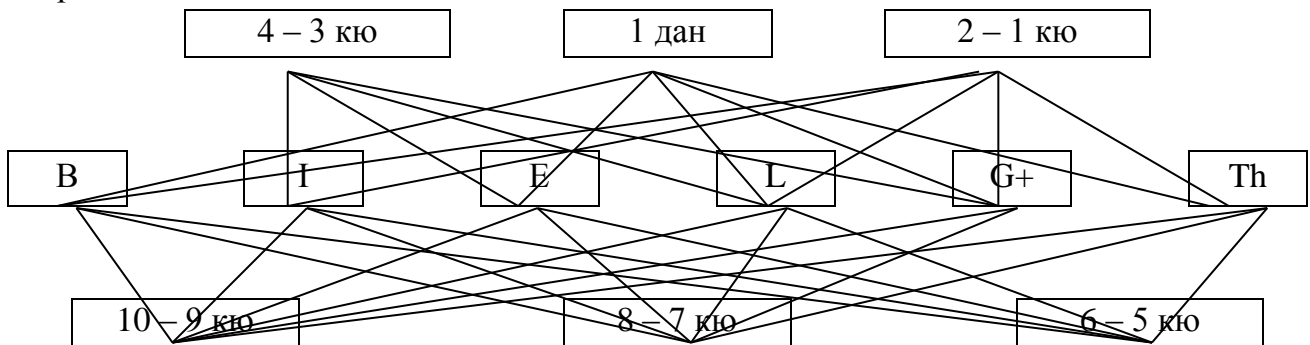


Рис. 1 Кореляційна плеяда між категоріями мотивації досягнення (прагнення до успіху) та рівнем спортивної кваліфікації юнаків-каратистів.

Примітка: В – потреба в досягненні успіху; І – інструментальна діяльність задля досягнення успіху; Е – очікування успіху; L – самохвалення; G+ – позитивний емоційний стан; Th – тема успіху; _____ позитивні зв'язки на 1% рівні.

Досліджені значимі зв'язки між категоріями мотивації досягнення (уникнення невдачі: Вм, Ім, Ем, Т, G-, Thn) та рівнем спортивної кваліфікації каратистів 17-18 і 19-20 років наведено в кореляційній плеяді на рис. 2.

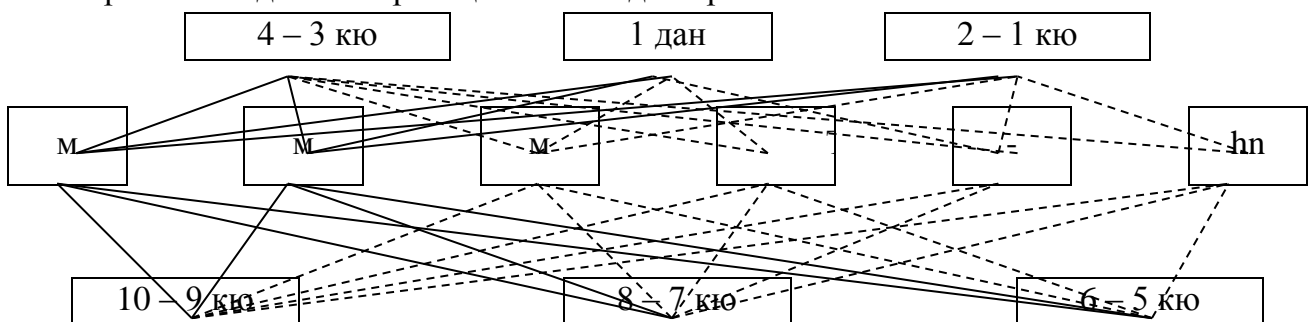


Рис. 2. Кореляційна плеяда між категоріями мотивації досягнення (уникнення невдачі) та рівнем спортивної кваліфікації юнаків-каратистів.

Примітка: Вм – потреба уникнення невдачі; Ім – інструментальна діяльність задля уникнення невдачі; Ем – очікування невдачі; Т – самокритика; G- – негативний емоційний стан; Thn – тема невдачі; _____ позитивні зв'язки на 1% рівні; ----- негативні зв'язки на 1% рівні.

В таблиці 3 представлено показники кореляції між рівнем спортивної кваліфікації та результатами спортивних змагань каратистів.

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляції між рівнем спортивної кваліфікації та результатами спортивних змагань юнаків-каратистів

Рівні спортивної кваліфікації	Кореляційні показники			
	Результати спортивних змагань			
	17 – 18 років		19 – 20 років	
	Перемоги	Поразки	Перемоги	Поразки
10 кю	0,315	- 0,249	0,327	- 0,244
9 кю	0,372	- 0,296	0,381	- 0,295
8 кю	0,428	- 0,354	0,439	- 0,357
7 кю	0,393	- 0,312	0,404	- 0,318
6 кю	0,440	0,395	0,455	0,391
5 кю	0,561	- 0,438	0,569	0,442
4 кю	0,613	0,508	0,622	0,503
3 кю	0,567	0,489	0,588	0,494
2 кю	0,598	0,509	0,608	0,507
1 кю	0,702	0,592	0,709	0,604
1 дан	0,697	0,617	0,715	0,609

Результати кореляційного аналізу дали змогу зробити висновок, що існують позитивні значущі зв'язки між рівнем спортивної кваліфікації та перемогами. На жаль, при поразках даний процес дещо гальмується, особливо у низьких рівнях спортивної кваліфікації. З віком значущі позитивні кореляційні зв'язки при перемогах міцніють, а при поразках коливаються, але, в цілому, мають стійку тенденцію до поліпшення.

Нами проводився статистичний аналіз динаміки мотивації досягнення за проективною методикою Х. Хекхаузена, яка дає змогу дослідити можливості впливу на окремі категорії мотивації досягнення (потреба в досягненні успіху, очікування успіху, інструментальна діяльність задля досягнення успіху, позитивний емоційний стан, самосхвалення тощо) [5].

Ми обчислювали значення t-критерію Стьюдента (при P95) для контрольної та експериментальної груп. Результати дослідження свідчать, що найбільші зрушення мали місце у таких категоріях мотивації досягнення, як потреба в досягненні успіху ($t=2,57$) та очікування успіху ($t = 2,49$). Це можна пояснити тим, що тренінгові вправи були спрямовані саме на розвиток даних компонентів мотивації досягнення. Таким чином, використання проективної методики дає змогу диференційовано оцінити вплив психологічного тренінгу на певні компоненти мотивації досягнення.

Мотиви уникнення невдачі ($t_{кр.} = 2,52$) та очікування невдачі ($t_{кр.} = 2,38$), які теж є структурними компонентами мотивації досягнення, в процесі тренінгу зазнають позитивних змін. Спортсмени, які пройшли психотренінг, виявляли значно менші

прагнення до уникнення невдачі. Отже, можна стверджувати, що мотиваційний тренінг дає змогу переорієнтувати каратистів з низьким рівнем мотивації досягнення з прагнення уникнення невдачі до прагнення досягнення успіху в спортивній діяльності [1; 2; 5].

Висновки. Дослідження впливу мотивації досягнення на спортивні результати юнаків-каратистів сприяло не тільки удосконаленню мотивації спортивних досягнень юнаків, але й зростанню кількості перемог на татамі, підвищенню рівня їх спортивної кваліфікації. Перспектива дослідження – вивчення особливостей мотивації спортивних досягнень у змагальному процесі в різних вікових періодах підготовки каратистів.

Список літератури

1. Батурич Н.А. Психология успеха и неудачи: учебное пособие / Н.А. Батурич. – Челябинск: ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
2. Васильев И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.
3. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации / В.К. Вилюнас. – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
4. Занюк С.С. Психология мотивации: Навч. посібник / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. / Хайнц Хекхаузен. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ЦЕЛЯХ ПОДДЕРЖАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Пинягин П. Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье описывается современное состояние вопроса использования средств спортивного ориентирования для совершенствования психофизического состояния сотрудников силовых структур, даётся характеристика динамики психофизического состояния представителей силовых структур в процессе занятий спортивным ориентированием (на примере общества «Динамо» Омской области).

Ключевые слова: спортивное ориентирование, силовые структуры, динамика психофизического состояния.

This article describes the current state of the problem of using orienteering for improving the psychophysical state of military employees, characterizes the dynamics of the psychophysical state of representatives of military employees in the process of practicing orienteering (on the example of representatives of 'Dynamo' society of Omsk region).

Key words: orienteering, military employees, the dynamics of the psychophysical state.

Введение. Силовые структуры являются важнейшей составляющей любого государства в обеспечении безопасности границ, защите гражданских лиц, конституционного строя. К силовым структурам России относятся формирования Министерства внутренних дел (полиция, госавтоинспекция), Министерства юстиции

(Федеральная служба судебных приставов), Федеральная служба безопасности, Федеральная служба войск Национальной гвардии, Прокуратура РФ, Федеральная таможенная служба, Следственный комитет и другие (по данным Федеральных законов Российской Федерации, 2018).

Служба в силовых структурах предъявляет высокие требования как к физической, так и к психической подготовленности сотрудников. Дисциплинированность, постоянная бдительность, стрессоустойчивость, адекватное восприятие ситуации, необходимость быстрого принятия решений в условиях физических нагрузок, умелое использование имеющихся средств для выполнения поставленных командованием задач – все эти качества характеризуют психофизическое состояние представителя силовых структур.

Психофизическое состояние – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира. Психофизическое состояние определяет желания и действия человека, его поведение в обществе, его развитие как личности [1].

Основной задачей психофизической подготовки каждого сотрудника силовых структур является формирование состояния психической готовности к реализации освоенных навыков при выполнении служебных обязанностей [4].

Анализ литературных источников свидетельствует, что одним из эффективных средств развития психофизических качеств у представителей силовых структур являются занятия спортивным ориентированием – видом спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности [3]. Занятия спортивным ориентированием развивают способность быстро и точно принимать решения в возникающих ситуациях, сводить к минимуму время анализа окружающей местности в любых условиях, сноровисто быстро передвигаться как по дорогам, так и вне их, преодолевать естественные и искусственные препятствия, мгновенно оценивать свои возможности. Тактическое мышление в спортивном ориентировании, сравнивают с оперативным мышлением в ряде видов трудовой деятельности, например, деятельностью оператора, водителя автомобиля и иной работой, связанной с нахождением в высокой стрессовой ситуации, что присуще профессиональной деятельности сотрудника силовых структур [2].

Несмотря на то, что занятия спортивным ориентированием играют большую роль у представителей силовых структур, анализ научных исследований показывает, что проблеме особенностей тренировочного процесса как спортсменов-ориентировщиков, так и ориентировщиков-сотрудников силовых структур специалистами в области спортивной тренировки не уделяется должного внимания. В настоящее время все вопросы организации тренировочного процесса находятся в стадии эмпирических находок отдельных тренеров, спортсменов, и они недоступны для широкой аудитории [5].

Цель исследования – изучение возможностей поддержания и улучшения психофизического состояния представителей силовых структур средствами спортивного ориентирования с учетом специфики профессиональной деятельности.

Для решения цели в данной работе были поставлены следующие **задачи**:

- изучить возможности поддержания и улучшения психофизического состояния у представителей силовых структур в процессе занятий спортивным ориентированием;

- определить наиболее информативные показатели психофизического состояния с учетом специфики профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерации спортивного ориентирования Омской области и Клуба спортивного ориентирования «Юность», средствами которых осуществлялись занятия спортивным ориентированием и проводились соревнования для представителей силовых структур регионального отделения общества «Динамо». Работа выполнялась в период с весны 2012 г. по весну 2018 г. В исследовании приняло участие 20 человек обоих полов, из которых в течение данного отрезка времени три человека выполнили норматив кандидата в мастера спорта, четверо – первого спортивного разряда и шестеро – второго спортивного разряда.

Использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Метод экспертных оценок.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Беседа и интервью.
5. Педагогическое тестирование.
6. Методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ научных источников показал, что многочисленные исследования так и не дали окончательного ответа на вопрос, как и с каким набором тестов проводить комплексное обследование лиц, занимающихся спортивным ориентированием, в связи с тем, что данный вид спорта совмещает как высокую физическую, так и высокую психическую нагрузку. Поэтому был применён метод экспертных оценок, по которому эксперты из числа занимающихся – представителей силовых структур определили для себя виды тестов, наиболее достоверно позволяющих охарактеризовать динамику физического развития и психофизического состояния. В результате были отобраны следующие виды тестов для оценки физических показателей (часть из них входит в состав нормативов для поступления на службу, а часть входит в состав служебных спартакиад):

- бег на 100 м., сек. Тест оценивает скоростные качества.
- прыжок в длину, см. Тест оценивает скоростно-силовые качества.
- подъём ног в висе, раз. Тест оценивает мышечную силу ниже пояса.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз. Тест оценивает силовые качества.
- кросс 3000 м., мин., сек. Тест оценивает аэробную выносливость.

Для оценки психофизических показателей были отобраны следующие тесты:

- метод «отыскивания чисел» по таблицам Шульте;
- определение быстроты двигательных реакций (простых и сложных);
- определение «чувства времени»;
- теппинг-тест;
- метод субъективной оценки состояния, активности и настроения.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения разнообразных вопросов тренировочного процесса при занятиях спортивным ориентированием представителей силовых структур. В период 2012 – 2018 гг. осуществлялись учебно-тренировочные занятия, проводились соревнования для сотрудников омских силовых структур. Собираемые данные корректировались способом беседы и интервьюирования с целью получения более точной информации о психофизическом состоянии занимающихся.

Педагогическое тестирование применялось в целях сбора показателей физической подготовленности ориентировщиков – представителей силовых структур. Если рассматривать исключительно физическую составляющую спортивного ориентирования, на практике, она приближается к иным циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости (лёгкая атлетика – бег и ходьба на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт, триатлон, биатлон и др.).

По результатам исследования у занимающихся наблюдается незначительная динамика улучшения определённых в настоящей работе физических показателей и значительный рост психофизических показателей. При этом отмечено падение психофизических показателей, взятых весной, по сравнению с показателями осени предшествующего года. Ведётся обсуждение работы со специалистами Федерации спортивного ориентирования Омской области в целях совершенствования тренировочного процесса представителей силовых структур.

Выводы. В процессе проведения исследования были определены наиболее информативные показатели с учетом специфики профессиональной деятельности у представителей силовых структур в процессе занятий спортивным ориентированием, а также отображена динамика психофизического состояния у представителей силовых структур. Всё это позволяет сделать выводы о том, что весеннее снижение психофизических показателей связано с тем, что зимой не проводятся занятия по спортивному ориентированию по причине того, что в настоящий момент в программу спартакиад силовых ведомств включено только ориентирование бегом, а не на лыжах.

В целом, благодаря положительной динамике физических показателей делаем вывод о том, что спортивное ориентирование занимает достойное место в подготовке сотрудников силовых структур по поддержанию физического состояния, а наблюдаемый более значительный рост психофизических показателей: быстроты реакции, оперативной памяти, скорости мышления и стрессоустойчивости усиливает значимость средств спортивного ориентирования при исполнении служебных обязанностей, связанных с быстрым и точным оцениванием незнакомой местности в

самых сложных условиях, способностью сноровисто и быстро передвигаться вне дорог, особенно в лесу, по болотам, преодолевать естественные и искусственные препятствия, а также постоянно принимать решения о дальнейших своих действиях, находясь в повышенной стрессовой ситуации.

Список литературы

1. Капилевич, Л. В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 12-15.
2. Пепеляев, Е. И. Спортивное ориентирование в Вооружённых Силах / Е.И. Пепеляев. – М., 2008, 156 с.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 г. № 403 «Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс] // Оф. сайт Федерации спортивного ориентирования России. URL: <http://rufso.ru/files/2017-05-11-12-00-40pravila.pdf> (дата обращения: 09.03.2018).
4. Чайкин, Н. А. Подготовка по спортивному ориентированию в условиях военного вуза / Н. А. Чайкин; ЯВФЭИ. – Ярославль: [б. и.], 2015. – 137 с.
5. Чешихина, В. В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина // Азимут. 2007. № 3. – С. 16–17.

ПЛАВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Письменный О. М.

Криворізький державний педагогічний університет

Визначені роль та місце занять плаванням в системі фізичного виховання студентської молоді та забезпечення дотримання нею основ здорового способу життя. Розглядаються методичні особливості побудови занять з плавання зі студентами вищих навчальних закладів та їх вплив на розвиток фізичних здібностей і функціональні можливості організму людини. Наведені результати дослідження щодо визначення динаміки розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентів віком 18 та 19 років, необхідних для виконання ефективних дій в умовах середньостатистичного ВНЗ, з урахуванням застосування засобів фізичної підготовки в процесі занять плаванням.

Ключові слова: засоби, заняття, здібності, плавання, фізична підготовленість.

The role and place of swimming in the system of physical education of students and the compliance with the foundations of healthy lifestyle have been defined. The methodical peculiarities of swimming lessons with the students of higher educational institutions and their influence on physical abilities and capacities of human body are being studied. The results of studies for determination of the dynamics of physical abilities and physical fitness of students aged 18 and 19 years necessary for effective actions in terms of the average high school, taking into account means of physical training in swimming, have been presented.

Key word: means, trainings, abilities, swimming, physical readiness.

Постановка проблеми. На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Займатися плаванням можна з

самого раннього дитинства до глибокої старості. Люди, які систематично займаються плаванням, мають хорошу працездатність, розвинену м'язову і дихальну систему. Відсутність навичок в плаванні є істотним чинником ризику для життя людини. Головною причиною її являється недостатня кількість місць для навчання плаванню, а також не розуміння важливості придбання цієї життєво необхідної навички [7].

Основною проблемою студентської молоді в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [1]. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю – збільшилась кількість студентів які мають погіршення діяльності різних систем організму, збільшилось число студентів із хронічними захворюваннями тощо. Тому формування установки на заняття фізичною культурою й обраними видами спорту є важливим аспектом фізичного розвитку студентів [2]. Рухи, при плаванні характеризуються великими амплітудами, простотою, динамічністю. У циклі плавальних рухів напруга і розслаблення м'язових груп послідовно чергуються, і м'язи дитини перебувають, отже, у сприятливих умовах. Короткочасні м'язові напруги, чергуючись з моментами розслаблення, відпочинку, не втомлюють дитячий організм, дозволяють йому справлятися зі значним фізичним навантаженням протягом досить тривалого часу. Плавання, що тренує і вдосконалює системи терморегуляції і дихання, є ефективним засобом профілактики респіраторних захворювань [6].

За даними Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту в країні уміють плавати менше 10 % населення, і тільки троє з десяти юнаків-призовників. Нормативи державних тестів не можуть здати більше 80% студентів і військовослужбовців, а лише 0,12 % громадян займаються плаванням в оздоровчих групах і секціях.

Спрямованість занять у навчальному процесі обумовлювалася підбором і методикою застосування спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Головне завдання занять з плавання – це вдосконалення технічної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня спортивної підготовленості. При підготовці студентів використовувались заняття вибіркової (переважаючої) або комплексної спрямованості, що проводилися як на воді, так і на суші. Програма занять вибіркової спрямованості планувалася таким чином, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, підвищення максимальної сили), що дозволяло сконцентрувати в певному напрямі засоби і методи педагогічного впливу, а побудова занять комплексної спрямованості припускала використання тренувальних засобів, сприяючих одночасному вирішенню декількох завдань при відносно невеликому сумарному навантаженні. Вибір того або іншого варіанту побудови занять залежав від багатьох чинників: кваліфікації, періоду проведення та тривалості занять, рівня підготовленості контингенту, завдань занять. Комплексне заняття з різноманітною емоційною насиченою програмою і незначним навантаженням було хорошим засобом активного відпочинку та може використовуватися для відновлення після заняття з великими і значними

навантаженнями вибіркової спрямованості, і займати важливе місце в змісті відновлювальних мікроциклів [5].

Фізичний розвиток студента протягом заняття плавання характеризується змінами наступних показників [3]:

1. Показники статури (довжина й маса тіла, постава, обсяги і форми окремих частин тіла, величина жировідкладення), які характеризують насамперед біологічні форми або морфологію організму.

2. Показники (критерії) здоров'я, що відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму. Вирішальне значення на здоров'я студента здійснює функціонування серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем, органів травлення й виділення, механізмів терморегуляції.

3. Показники розвитку фізичних якостей (витривалості).

4. Плавання є однією з важливих ланок комплексного оздоровлення організму.

Перебування людини у воді й виконання дозованих вправ з плавання сприяє нормалізації найважливіших біохімічних показників властивостей крові і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи навіть у хворих, що страждають гіпертонічною й ішемічною хворобою серця. Під час плавання створюються найкращі умови для кровообігу: у горизонтальному положенні полегшується венозний відтік крові від нижніх кінцівок, скорочення великих груп м'язів, тиск води на тіло й глибоке дихання сприяє гарному кровопостачанню тканин, полегшується робота серця.

Малі й середні величини фізичних навантажень в умовах водного середовища впливають на процеси діяльності шлунково-кишкового тракту, також можна відзначити позитивні зрушення у центральній нервовій системі студентів-плавців, що виражаються у поліпшенні їх адаптації. Крім того, виконання рухів у водному середовищі впливає на тренування вестибулярної стійкості й функції рівноваги тіла – умова знаходження тіла у воді є близькою до невагомості [4].

Плавання сприяє підвищенню сили дихальних м'язів і збільшення їх тонусу, підсилює вентиляцію легенів, сприяє збільшенню життєвого об'єму легенів. Дихання плавця погоджено з рухами його кінцівок. Один цикл рухів руками як правило виконується за один вдих і видих. Так як при плаванні витрачається багато енергії, потреба в кисні зростає. Саме тому плавець прагне максимально повно використовувати кожен вдих. Більш повному видиху сприяє тиск води на грудну клітку, воно ж сприяє розвитку м'язів, які розширюють грудну клітку.

В результаті занять плаванням збільшується життєва ємкість легень і підвищуються функціональні можливості дихальної системи, збільшується кількість і еластичність альвеол; показник максимального споживання кисню. Плавці встановили своєрідний рекорд споживання кисню в хвилину – 5 літрів.

У регулярно плаваючих людей зростає сила серцевих м'язів, збільшується потужність серця (обсяг крові, виштовхується серцем за один цикл його діяльності), кількість серцевих скорочень у хвилину зменшується. У тренуваних плавців ЧСС в стані спокою 50-60 або навіть 40-45 скорочень на хвилину, тоді як у звичайних

здорових людей ЧСС від 65 до 75. При цьому, працюючи з граничною інтенсивністю, серце плавця здатне розвинути темп до 200 скорочень на хвилину, а обсяг крові, що нагнітається в аорту, збільшується з 4-6 літрів до 35-40 літрів в хвилину.

Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Тиск води полегшує відтік крові від периферії до серця. Тому заняття плаванням показані літнім і навіть людям з ослабленим серцем. Плавання сприяє зміні складу крові. При знаходженні людини в воді у нього збільшується кількість формених елементів крові (еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну). Це спостерігається навіть після однократного перебування у воді. Через 1,5-2 години після заняття плаванням склад крові фактично досягає нормального рівня.

У воді відбувається повне опрацювання всіх м'язів, незалежно від обраного стилю плавання. Рівномірна робота м'язів всього тіла сприяє формуванню гармонійної фігури, плавних обтічних форм без різких випинань і кутів.

Під час плавання чергуються напруга і розслаблення різних м'язів, це збільшує їх працездатність і силу. Плавання вимагає координації всіх рухаються м'язів. При цьому вода створює більший опір, ніж повітря, значить, щоб плисти, людині доводиться напружуватися сильніше. Тому в результаті плавання формуються сильніші і еластичні м'язи. У той же час під час плавання тіло підтримується водою так, що не виникає надмірного навантаження ні на одну групу м'язів або суглобів.

У воді зменшується статичну електрику тіла, знижується навантаження на хребет, він правильно формується, виробляється гарна постава. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості. Плавання допомагає суглобам залишатися гнучкими, особливо в шії, плечах і стегнах. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій.

Заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності. Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку. Приємні асоціації, пов'язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла в воді, благотворно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Плавання допомагає побороти водобоязнь, знімає втому, допомагає при нервовому перенапруженні і депресії, піднімає настрій. покращує сон, увагу і пам'ять. Регулярні заняття плаванням дисциплінують і підвищують волюві якості.

Всім відомо, що плавання – ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна

терапія при м'язових і суглобових травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність. Як писав В.О. Парфьонов: «Важко знайти інший вид фізичних вправ, де б так повно використовувався оздоровчий вплив сонця, повітря і води, як під час плавання, гри у водне поло і стрибків у воду. Вплив цих факторів у поєднанні з рухами сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню загального фізичного стану, всебічному розвитку та загартуванню організму людини». В своїх дослідженнях Є.Г. Черняєв та В.І. Чепелев зазначали що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах нервової системи. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухомих дітей; з іншої сторони сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює дуже збудливих дітей».

Мета дослідження: встановити вплив занять плаванням на організм та фізичні здібності студентів.

Результати дослідження. Було проведено дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету, в якому брали участь 15 студентів другого курсу, 18-19 років. За допомогою анкетування, ми бачимо уявлення студентів щодо плаванням (табл. 1).

Таблиця 1

Відношення впливу плавання на організм та фізичні здібності студентів
(Криворізький державний педагогічний університет) %

Запитання	Так	Ні
Плавання покращує кровообіг?	75,5	24,5
Плавання підтягує фігуру?	86,5	13,5
Плавання зменшує стрес?	100	-
Плавання підвищує самооцінку?	68,7	49,7
Плавання знімає напруження м'язів?	50,3	49,7

З таблиці видно, що більшість студентів займаються плаванням, і це приносить їм задоволення. Оскільки під час плавання активізуються не лише м'язи рук, але й ніг та пресу, саме цей вид спорту сприяє покращенню кровообігу. Стимулювання роботи серцево-судинної системи, а це надзвичайно важливо для спалювання жирів. Коли ви перебуваєте у воді, немає нікого іншого, окрім вас та вашого тіла. Зовнішній світ на якийсь час перестає існувати, й ви опиняєтесь у цілковито іншій реальності. Можна стверджувати, що плавання має здатність покращити не лише загальне самопочуття людини, але й підвищити її самооцінку. Саме тому вправи, які можна виконувати у воді, можуть не лише знімати стрес, але й відновлювати м'язи та розслабляти їх.

Висновки. Уміння плавати підвищує культуру рухів, дозволяє гнучкіше і вміліше управляти своїми рухами у воді, а це у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних (сили м'язових груп, рухливості в суглобах, тощо) та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості. У процесі навчання плаванню активізується навчально-пізнавальна діяльність молоді, студент опановує комплекс знань, умінь і навичок, відбувається самореалізація особи з урахуванням дотримання принципів гуманістичності,

динамічності і послідовності, активності та відповідності фізичних навантажень можливостям студентів. Доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості, інтерес студентів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фундаменту працездатності для довгої і активної життєдіяльності індивіда.

Список літератури

1. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Межд. научно-практ. семинар (6 февраля 2008 г., Минск) / Под науч. ред. Г. А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.
3. Никитский Б. Н. Плавание: учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
4. Плавание: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, Л.А. Драгунов, С.М. Колвин, Э.У. Маглишо, Б. Мак-Аллистер, В.Н. Платонов, В.Д. Попов; ред.: В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 496 с.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.Н., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде, М., Физкультура и спорт, 1986, 79 с.
6. Петелкакі В.Ф. Плавання, О., ОНПУ, 2002, 45 с.
7. Абсалямов Т.М., Булатова М.Н., Булгакова Н.Ж. Плавание. – К., Олимпийская литература, 2000, 496 с.

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ ВИВЧЕННІ ПРЯМОГО НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Преснухін О.С.

Маріупольський державний університет

В статті висвітлена і обґрунтована роль координаційних здібностей школярів 15-16 річного віку при вивченні прямого нападаючого удару у волейболі.

Ключові слова: здібності, молодь, спорт, фізична культура.

The article highlights and substantiates the role of coordination abilities of schoolchildren aged 15-16 in the study of direct strike attackers in volleyball

Key words: abilities, youth, sports, physical culture.

Вступ. Волейбол є доволі популярним засобом фізичного виховання серед учнів середнього і старшого шкільного віку. Це пояснюється значним інтересом дітей до ігрових видів спорту і волейболу зокрема, оскільки участь в них дає можливість не лише реалізувати свою потребу в русі, але й проявити себе через емоційно-чуттєву сферу. Практика свідчить, що рівень техніко-тактичної підготовленості школярів у волейболі є низьким. На нашу думку, це є результатом того, що вчителі не приділяють детальному вивченню техніки цього технічного елемента, тобто не дають

учням чітких рекомендацій щодо вдосконалення їхнього рівня розвитку координаційних здібностей та інших не менш вагомих, для виконання обговорюваної рухової дії, фізичних якостей. Всі елементи техніки виконуються учнями з грубими порушеннями, тому сама гра перетворюється на елементарне утримування м'яча в повітрі. Тому можна дійти висновку, що існує потреба у вдосконаленні рівня виконання всіх технічних елементів та прямого нападаючого удару зокрема.

Прямий нападаючий удар є чи не найскладнішим елементом техніки гри в волейбол. Правильне його виконання забезпечує видовищність волейболу і викликає захоплення у школярів. Втім, учні не володіють технікою цього складно-координаційного елементу. Однією з причин цього явища є недостатній розвиток координаційних здібностей школярів, що визначають якість засвоєння техніки прямого нападаючого удару. Також через те, що учні не здатні в повній мірі досягнути високого рівня володіння технікою прямого нападаючого удару знижується їхній інтерес до цієї захопливої гри. Біомеханічний її аналіз та виявлення спеціальних координаційних здібностей, необхідних для вивчення технічних компонентів прямого нападаючого удару, дозволять розробити методику цілеспрямованого їх розвитку для ефективного формування рухового уміння на уроках фізичної культури.

Формулювання мети та завдань. Розробити методику розвитку координаційних здібностей школярів 15-16 річного віку для засвоєння прямого нападаючого удару. Відповідно до мети дослідження були поставлені та вирішувалися наступні **завдання:**

1. Вивчити проблему розвитку координаційних здібностей школярів та методику навчання прямого нападаючого удару у літературних джерелах.

2. На основі біомеханічного аналізу техніки прямого нападаючого удару розробити структурну схему координаційних здібностей, що створюють передумови його вивчення.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач ми використали аналіз наукової та науково-методичної літератури, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. В галузі фізичного виховання і спорту сформувалися два відносно самостійні методологічні підходи до значення координаційних здібностей. Прихильники першого, розглядають координацію і координаційні здібності (КЗ) для інтерпретації спритності [13], яка найчастіше тлумачиться як єдність двох властивостей: здатності швидко оволодівати новими рухами та здатності швидко і координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах миттєвої зміни ситуації [3]. Другий підхід, розвиваючись паралельно протягом останніх 20 років, передбачає розгляд координації і КЗ з позиції комплексної характеристики можливостей людини оптимально управляти параметрами діяльності у процесі реалізації складних дій.

Під КЗ треба розуміти вміння людини досконало, швидко, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати особливо складні рухові завдання. КЗ розглядають як генетично обумовлену комплексну рухову якість, яка дозволяє

успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її [4]. КЗ не можна розглядати лише як психічну, або моторну можливість людини, а вивчати в синтезі психічної та рухової діяльності, як психомоторні процеси [10].

Оскільки управління рухами відбувається на різних за ієрархією рівнях, розрізняють координацію елементарну та складну. Елементарна координація має безумовний характер, а складні види координації вимагають участі психічних процесів і свідомого програмування рухової дії. Прості здібності проявляються у разі необхідності точно відтворювати просторові та часові параметри рухів, а складні забезпечують швидку перебудову рухової дії в умовах несподіваної зміни ситуації [10; 11].

В структурі КЗ виділяють два основних класи: тілесний і предметний. Клас тілесної спритності спільний для людини і вищих тварин. Здійснення рухових дій класу предметної спритності доступне лише людині. Виділяють загальні, спеціальні і специфічні КЗ. Під загальними треба розуміти потенційні можливості людини, які визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями, спеціальні – забезпечують виконання рухових дій, однорідних за психофізіологічними механізмами. У зв'язку з цим вирізняють ще і специфічні: у ациклічних рухових діях та в нелокомоційних рухах тіла в просторі [4].

На розвиток координаційних здібностей впливають наступні чинники:

- всебічність сприйняття і аналізу рухів;
- наявність образів динамічних, часових, просторових параметрів рухів власного тіла і різних його частин у складній взаємодії розуміння спортсменом поставленого перед ним рухового завдання;
- формування плану і конкретного способу виконання рухів;
- оперативний контроль за характером виконання рухів і опрацювання його результатів;
- рухова (моторна) пам'ять;
- психоемоційний стан; емоційно-мотиваційні (рухова мотивація), ціннісно орієнтаційні (вибір певного виду рухової активності), установчі (установка на точність, швидкість), вольові (сміливість, рішучість);
- адаптація діяльності сенсорних систем організму до специфіки конкретного виду спорту;
- попередній руховий досвід: чим більше є запас рухових умінь і навичок, тим вище рівень координаційно-рухової сфери;
- ефективна внутрішньо- і міжм'язова координація;
- спадкові фактори;
- стан функціональних систем;
- біоритми;
- здібність до екстраполяції; типологічні особливості НС;
- показники довжини і маси тіла значною мірою впливають на результати в циклічних і ациклічних локомоціях, акробатичних вправах,

метаннях на дальність і майже не визначають КЗ металевих рухів з установкою на точність і спортивно-ігрових рухових діях [4; 12].

Біомеханічна характеристика нападаючих ударів вирізняється сполученням складних за координацією рухів, виконаних в короткочасних інтервалах і великою концентрацією м'язових зусиль, об'єднуючих в собі силу, швидкість, спритність і точність [6].

Нападаючий удар представляє собою цілісну систему, яка складається із підготовчої фази (розбігу, стрибка, замаху, польоту), основної (ударного руху) і заключної (зниження та приземлення).

Підготовка до виконання нападаючих ударів здійснюється завдяки прискоренню ходьби, яка переходить на біг. Розбіг включає в себе 2-3 кроки. Це обумовлено початковим положенням при підготовці до атаки, а також тактичної направленості другої передачі. Середні показники тривалості виконання першого кроку (0,54-0,58 с) свідчать про його високу варіативність. Для другого кроку розбігу характерне двоопорне, одноопорне і безопорне (крок виконується як біговий) положення, тут волейболіст визначає траєкторію польоту м'яча та коректує швидкість розбігу [2].

У рухах виходу до м'яча спостерігаються якісно відмінні направлення пристосованих змін. Вони можуть бути в часі початку розбігу або в часі переміщення. Відповідно цьому виділяють два способи дії: прогнозуючий, в якому змінюється лише час початку руху при зберіганні постійності в часі переміщення, і корекційний, в якому адекватно довжині передачі змінюється лише час переміщення [8].

У такому випадку момент розбігу залежить від способу передачі. При нападі частіше всього змінюється початок розбігу відносно передачі і довгота безпосереднього переміщення волейболіста.

За допомогою цієї класифікації визначаються основні фактори, від яких залежить ефективність оволодіння раціональною технікою розбігу. До них відносяться: здатність до передзахоплюючої оцінки передачі м'яча на основі обліку попередньої інформації про ігрову ситуацію; вміння корегування розбігу в ході його виконання.

Техніка виходу до м'яча може мати суттєві відмінності: загальна довжина дій, довжина відштовхування, горизонтальна швидкість розбігу тощо. З урахуванням цих кінематичних характеристик протилежні своїй організації способи виходу м'яча слід класифікувати як прогнозуючо-швидкісний та корекційно-уповільнений. Довжина розбігу складає 2-4 м (2-3 кроки та вистрибування) [5; 14].

У волейболі стрибок уверх повинен бути максимально високим, тому волейболісту необхідно відштовхуватися якомога сильніше, щоб надати тілу, до моменту припинення контакту з опорою, найбільшу вертикальну швидкість. Відштовхування виконується за допомогою власне відштовхування ногами від опори і маховими рухами руками. Ці рухи тісно взаємозв'язані і від їх узгодження значною мірою залежить вертикальна швидкість. Сили м'язових тяг, діючі рухомі сили обумовлюють прискорення ланок тіла волейболіста [6].

Істотне значення для висоти стрибка має положення стопи при відштовхуванні. Найбільш раціональним є природне для гравця паралельне положення стоп чи невеликий розворот їх назовні.

Максимальної сили відштовхування можна досягти, якщо почати його лише злегка зігнутими ногами. При цьому час взаємодії на опорі дуже малий, отже й імпульс сили виявиться невеликим. Час відштовхування буде великий, якщо волейболіст не поспішаючи розігне ноги, але тоді взаємодія на опорі і сила реакції опори будуть малі, імпульс реакції опори перевищить не набагато імпульс сили тяжіння тіла, і підсумковий імпульс буде незначним [5].

Більше згинання ніг (приблизно 120°) сприяє збільшенню шляху "розгону" ЗЦМ тіла, але зменшує силу відштовхування. В той же час згинання ніг в колінних суглобах (120° - 130°) збільшує міцність зусиль при відштовхуванні, але зменшує шлях ЗЦМ тіла.

Тому при більшій силі нижніх кінцівок слід згинати ноги в колінних суглобах у межах 110 - 115° . При відносно малій силі ніг і перевазі в рухах швидкісного компонента (у юних волейболістів) доцільно виконувати стрибок з кутом згинання ніг в колінних суглобах 120 - 130° . Якщо стрибок виконується з місця, то ноги згинаються в колінних суглобах до 80 - 90° . Це пояснюється тим, що в даному режимі роботи м'язи нижніх кінцівок не можуть проявляти максимальну силу. Тому для збільшення висоти стрибка слід збільшити шлях переміщення ЗЦМ тіла [13].

Розгинання ніг в колінних суглобах відбувається завдяки різкому скороченню чотирьохгодового м'яза стегна і трьохгодового м'яза гомілки; розгинання тулуба - завдяки роботі великого сідничного напівперетинчастого двоголового м'яза стегна, а також напівсухожильного. Поступаючий рух має доволі великий розмах при поступовому наростанні напруження м'язів, що розтягують до визначеної величини. Завдяки цьому з самого початку волейболіст відштовхується дуже енергійно [1].

У момент відштовхування ноги з положення присідання розгинаються у всіх суглобах і відриваються від опори, тіло рухається вгору і трохи вперед.

У безопорному стані траєкторія тіла передобумовлена в кожний момент вектором швидкості, величиною і напрямленням. Початкова швидкість польоту в момент припинення контакту повністю передобумовлена тими взаємодіями на тіло, які передували моменту переходу в безопорне положення. Доцільно розділити швидкість тіла в безопорному положенні на вертикальну і горизонтальну складові [13].

Згідно з законом про збереження кінетичного моменту, чи моменту кількості руху, волейболіст може змінювати орієнтацію свого тіла і швидкість його обертання навколо трьох головних центральних осей (поперечної, повздовжньої, передньо-задньої (сагітальної)). Змінювання пози в безопорному стані змінює не тільки взаємне розміщення ланок тіла, але й їх орієнтацію у просторі.

Одночасно із вильотом волейболіст робить замах рукою, що виконує удар, вгору-назад, тіло прогинається в грудній та поперековій частинах, ноги злегка згинаються в колінних суглобах, праве плече відводиться назад. У цей момент ліва рука незначно згинається в ліктьовому суглобі, відводиться вгору - в сторону [1].

Для забезпечення роботи м'язів в потрібному русі необхідно виконати активний енергійний замах [13]. Повертаючий рух повинен слідувати одразу за замахом, інакше напруга м'язів спадає й ефект замаху втрачається. В процесі гальмуванню замаху м'язи, відповідають за підготовчий замах рук, вкрай напружуються і одночасно розслаблюються антагоністи оскільки ланцюги тіла, які виконують замах, рухаються в цей час за інерцією і тим самим утворюють достатній опір.

Енергетичний ефект роботи біомеханічної ланки визначається розмахом виконаного руху, величиною і направленням взаємодії тіла. Швидкість м'яча після удару тим вища, чим більша швидкість перед ударом. Завдяки додаванню злагоджених зусиль на шляху прискорення кисті досягається швидкість, що необхідна кінцевому ланцюгу [5].

Максимальне досягнення швидкості переміщення кінцевого ланцюга вдається послідовним "закріпленням" суглобів кінцівок і перетворенням його з м'якого кінематичного ланцюга в якийсь жорсткий важіль ("палку"), що дозволяє "підключити" в момент зіткнення з предметом, що виконує удар до маси кінцевого ланцюга більшість, інших (проксимальних) ланцюгів, а також корпусу. Як наслідок, це створює передударне гальмування кінцівки в ході замаху-удару в проксимальних ланках ланцюга, яке закінчується в дистальних. Останнє свідчить про важливу особливість балістичних рухів людини - послідовної передачі кінетичної енергії з проксимальних ланок у дистальні [8].

Удар по м'ячу являє собою передачу значної швидкості ланки, що вдаряє, за дуже малий проміжок часу контакту. В момент удару по м'ячу рука випрямляється в ліктьовому суглобі, розтягнуті при замаху м'язи живота, м'язи грудей і руки різко скорочуються. Рука випрямлюється, кисть накладається на м'яч в розслабленому стані зверху-ззаду. Швидкість утворюється не за рахунок поступального переміщення ланки, що виконує удар, а за рахунок обертання в суглобах [13]. Це дозволяє за більш короткий час розвинути найбільшу швидкість. У створенні швидкості останньої ланки беруть участь усі шаблі, що розташовані нижче. Вони набувають швидкості повільніше, в силу своєї більшої інертності, дальні від точки опори розвивають її за дуже малий час до більших величин [5].

Передача кількості рухів у кінематичному ланцюзі відбувається у такій залежності: швидкість проксимальної ланки починає знижуватися, а дистальної з цього ж моменту - зростати. Максимальна швидкість тулуба при ударі з місця 3-4 м/с відповідає початку підйому кривої швидкості плеча, яка доходить до 6 м/с. швидкість передпліччя зростає - до 10 м/с, і швидкість кисті - до 15 м/с. Початок гальмування нижньої ланки проходить з прискоренням ланки, що знаходиться вище [9].

Більша швидкість руху кисті забезпечує достатню силу удару. Тому при досконалості нападаючих ударів головним чином звертається увага не на силу удару, а на його своєчасність і направлення.

При виконанні нападаючих ударів м'язи працюють в такій послідовності: спочатку напружуються більш сильні м'язи, потім з ростом швидкості ланок в біокінематичному ланцюгу - менш сильні і, нарешті, - м'язи кінцевих ланок [7].

Визначне значення при виконанні нападаючого удару має положення голови. Нахил голови вперед стимулює роботу м'язів передньої поверхні, тіла, т. б. дозволяє розвинути велику силу і потужність згинаючих рухів тулуба. В той же час так положення голови ускладнює прогинання тулуба, відведення ніг назад, рух руками назад із положення вверх. Нахил голови назад, навпаки, знижує функціональні можливості волейболістів у рухах, направлених вперед. Поворот голови наліво сприяє одночасному повороту тулуба, а також відведенню назад лівої руки, опушеної чи піднятої в сторону, утруднюючи симетричний рух правої руки [5].

Дослідженню біомеханічних закономірностей побудови рухів при виконанні прямого нападаючого удару показало, що для волейболістів усіх вікових груп характерні два основних варіанти реалізації механізмів рухів верхніх кінцівок, що дозволяє виділити в прийнятій класифікації два типи ударів – довгий і короткий [5].

Висновки. Отже можна сказати, що робота по розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури в школі не є достатньою, бо учні не володіють технікою прямого нападаючого удару на необхідному рівні, що зумовлено низкою причин, серед них і недостатній рівень розвитку координаційних здібностей. Це спричинює втрату інтересу до занять, оскільки перед школярами ставиться надто складне завдання, а передумов для підвищення рівня їх технічної підготовленості немає.

Список літератури

1. Агашин Ф. К. Биомеханика ударного движения / Ф. К. Агашин. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 208 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 332 с.
4. Грабик Н. Развитие координационных способностей волейболистов : метод. рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР / Н. Грабик. – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – 80 с.
5. Демчишин А. П. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – К. : Здоров'я, 1986. – 102 с.
6. Донской Д. Д. Биомеханика : учебник для ин-тов физ. культуры / Д. Донской, В. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
8. Ивойлов А. В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
9. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С. Ф. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 60 с.
10. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Мн. : Полымя, 1989. – 159 с.
11. Лях В. И. Тесты в физической культуре школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 272 с.

12. Назаров В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. – Мн. : Полымя, 1984. – 176 с.

13. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С. Д. Бойченко, Е. Н. Тарасенко, В. В. Леонов, А. Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–18.

14. Яценюк В. Х. Волейбол / В. Яценюк, М. Цап. – Снятин : ПрутПринт, 1998. – 112 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ ЕДИНОБОРСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ САМОСТРАХОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Сазонов С.Н.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Красота и зрелищность современного спорта во многом определяется его высокой динамикой, атлетичностью и наличием большого числа контактных единоборств, которые в свою очередь приводят к большому числу травм на протяжении всех этапов многолетней подготовки спортсмена. В связи с этим в последнее время всё больше внимания уделяется вопросам обеспечения безопасности спортсменов. Совершенствуются законодательная база, развивается инфраструктура, модернизируется спортивная экипировка, проводится апробирование и отработка новых средств и методов подготовки спортсменов.

Ключевые слова: самостраховка, единоборства, игровые виды спорта, травматизм, тренер.

USE OF METHOD SINGLE COMBAT IN THE TRAINING OF SELF- COVERING TECHNIQUES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN GAME SPORTS

S. Sazonov

Siberian State University of Physical Culture and Sports

Beauty and entertainment of modern sport is largely determined by its high dynamics, athleticism and presence of a large number of contact martial arts, which in turn lead to a large number of injuries during all stages of a multi-year training athlete. In this regard, in recent years more and more attention is paid to the safety of athletes. Improving the legal framework, developing infrastructure, modernizing sports equipment, carried out testing and development of new tools and methods for the preparation of athletes.

Key words: The self-insurance, martial arts, sport games, injuries, coach.

Актуальность. В последнее время всё больше внимания уделяется вопросам самостраховки в спортивных играх. Так, например, А.А. Наумов и А.А. Шахов (2015) показали, что основной причиной травм получаемых в соревновательной деятельности, является не достаточная проработанность методики обучения приёмам самостраховки [5]. По мнению авторов, определенную помощь в данном направлении может оказать опыт различных видов спорта, и в первую очередь, спортивной борьбы, в которой технология обучения падениям доведена до совершенства. Результаты аналогичных исследований, проведённых А.Н. Мартыненко с соавторами,

на примере интеграции средств спортивных и прикладных единоборств, позволили представить ряд существенных аргументов, определяющих значение и содержание обучения основам самостраховки хоккеистов [2, 3, 4]. Обращается особое внимание на учёт определяемых правилами соревнований специфических особенностей вида спортивных игр при подборе приёмов самостраховки.

Интерес к повышению безопасности спортсменов-игровиков определяется высоким рейтингом травматичности многих популярных спортивных игр (регби, хоккей, футбол, баскетбол) с одной стороны и подтверждённой эффективностью приёмов самостраховки для снижения травматизма с другой стороны [1]. Специалисты едины во мнении, что обучать приёмам самостраховки спортсменов-игровиков следует как можно раньше, начиная с этапов предварительной, начальной подготовки и начальной специализации.

Цель исследования. Теоретическое обоснование основных положений использования приёмов единоборств в обучении самостраховке на начальном этапе подготовки в игровых видах спорта.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; опрос (беседа); видеоанализ; математический анализ.

Беседы с тренерами проводились для уточнения состояния интересующего нас вопроса в практике обучения приёмам самостраховки юношей специализирующихся в игровых видах спорта. Для этого были проведены беседы с тремя специалистами Сибирского государственного университета физической культуры и спорта по гандболу (ручной мяч), волейболу, баскетболу и футболу.

Видеоанализ проводился с целью изучения особенностей травмоопасных падений, столкновений в спортивных играх. Для этого исследовались видеозаписи и видео интернет ресурсов. Всего было проанализировано 20 ситуаций получения травм спортсменами разной квалификации, представителей отечественного, европейского, американского и канадского спорта.

Также были проанализированы видеоматериалы по технике, тактике, психологической и физической подготовки представителей бокса, борьбы самбо, специального (прикладного) рукопашного боя А.А. Кадочникова, славяно-горицкой борьбы А.К. Белова. Всего было проанализировано 10 видеоматериалов.

Результаты исследования. Проанализировав более 20 млн. как начинающих, так и высококвалифицированных спортсменов, американские авторы сделали заключение, что в топ десять самых травмоопасных видов спорта в США вошли регби (2 место - 3,8 травм), хоккей (4 место - 3,7 травм), футбол (6 место - 2,4 травмы), баскетбол (7 место - 1,9 травм). В нашей стране этот список мог быть дополнен немного потерявшем последние годы в популярности, но не в зрелищности гандболом. Тогда как боевые искусства и борьба, в которых вопросы обучения приёмам самостраховки являются фундаментальными для всего процесса спортивной подготовки, заняли соответственно только 11 (1,5 травм) и 12 места.

Очевиден тот факт, что в первую десятку входят такие популярные спортивные игры регби (2 место – 3,8), хоккей (4 место – 3,7), футбол (6 место – 2,4) и баскетбол

(8 место – 1,9), где обучению приёмам самостраховки практически не уделяется внимание. Не входят в топ 10 травматичности такие виды единоборств как боевые искусства (виды преимущественно смешанных единоборств, 11 место – 1,5), борьба (12 место – 1,4), где вопросы обучения самостраховке разработаны хорошо.

Данные статистического анализа позволяют констатировать, что те виды спорта, где системно и последовательно, начиная с этапов начальной подготовки и специализации, выстраивается процесс обучения приёмам самостраховки показатели спортивного травматизма ниже. По моему мнению примером логически верного соотношения по показателям травматичности является сравнение травматичности в тех же видах единоборств (боевые искусства 11 место – 1,5 и борьба 12 место – 1,4) и волейболе (14 место – 1,3). Поскольку использование приёмов в единоборствах направлено на целенаправленное, максимально быстрое выведение из равновесия, сваливание и т.п., тогда как в спортивных играх направлено на получение преимущества по овладению мячом или шайбой. Таким образом, представленные данные статистического анализа позволяют констатировать, что те виды спорта, где системно и последовательно, начиная с этапов начальной подготовки и специализации, выстраивается процесс обучения приёмам самостраховки показатели спортивного травматизма ниже[3].

Перечень спортивных игр очень широкий, поэтому в своем исследовании мы решили обратить внимание на виды, представленные в рейтинге травматичности. Так же нами был взят для анализа гандбол (ручной мяч), не попавший в рейтинг травматичности американских специалистов из-за своей неразвитости в США, однако имеющий своих сторонников и многолетнюю историю в нашей стране.

По результатам проведённых бесед с тренерами, были определены наиболее травмоопасные ситуации, в которых для снижения травматизма целесообразно использование приёмов самостраховки, основой которых могут стать приёмы, предложенные в спортивных и прикладных единоборствах. Данные приёмы были представлены в форме рейтинга, от наиболее к наименее значимым ситуациям. Таким образом, можно констатировать, что по мнению специалистов в каждом из вышеперечисленных видов спортивных игр присутствуют ситуации, характеризующиеся наличием высоких скоростей в сочетании с атлетическим противостоянием зачастую происходящем в воздухе.

В ходе исследования определены варианты подбора средств обучения и их оценки в наибольшей степени отвечающих специфическим условиям в спортивных играх. Первый, предполагает использование средств оценки координационных способностей и игровой ловкости, функции равновесия, лежащих в основе самостраховки в акробатике и единоборствах. Этот подход наиболее распространён в тренерской практике. Так, например, в некоторых специализированных школах с юными спортсменами активно работают тренеры по акробатике (ХК ЦСКА Москва и др.). Второй рекомендует обучение и оценку приёмов самостраховки спортивных единоборств. Спортивные единоборства находятся вне первой десятки (11-12 место) по травматизму. Так как борьба с травматизмом в спортивных единоборствах

осуществляется наиболее активно. Приёмы выбираются специалистами по соответствию ситуациям в рамках экспертной оценки. Количество таких ситуаций невелико, так как условия игровой деятельности могут серьёзно отличаться. Такой подход требует от тренера владения приёмами самостраховки, обучения данным приёмам и их оценки [2].

Третий вариант, предполагает внесение изменений в технику приёмов самостраховки из спортивных единоборств на основе анализа препятствий и двигательных возможностей спортсменов-игровиков.

В ходе исследования определён перечень наиболее приближенных к условиям спортивных игр по специфике деятельности приёмов самостраховки. В качестве отправной точки для определения перечня приёмов самостраховки юных спортигровиков мы использовали приёмы, предложенные в спортивных единоборствах и личной технике безопасности А. А. Кадочникова. Данные приёмы были доработаны и обоснованы в отношении специфической деятельности юных спортигровиков. Приемы собраны в группы: падения, столкновения, вставания и кувырки [4].

Выводы. При обучении приёмам самостраховки были определены основные положения в рамках реализации комплексного подхода, позволяющего гармонично развивать как психическую, так и технико-тактическую, физическую сферы. Основной идеей методики является использование элементов, заимствованных из единоборств, при обучении приемам самостраховки в спортивных играх. В развитии физических качеств, следует сделать акцент на гибкость, координацию, а также силовую выносливость. Для этого следует использовать подготовительные упражнения, формирующие физическую основу техники выполнения приёмов самостраховки. При обучении приёмам техники самостраховки необходимо выделять содержание приёма и если он имеет высокую сложность исполнения в сочетании с недостаточным опытом обучающегося, то осваивать приём по частям, используя подводящие упражнения.

Список литературы

1. Дашкин, А. Х. Профилактическое обслуживание спортивного травматизма / А. Х. Дашкин, А. А. Алалыкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2015. – С. 125-129.

2. Мартыненко, А. Н. Алгоритм обучения приёмам самостраховки юных хоккеистов / А. Н. Мартыненко, В. Н. Коновалов, А. С. Таратухин // Омский научный вестник. Серия: «Общество. История. Современность». – Омск, 2015. - № 1 (135). – С. 165-168.

3. Мартыненко, А.Н. Значение и содержание процесса обучения основам самостраховки хоккеистов / А. Н. Мартыненко, В. Н. Коновалов, Е. Н. Первушина // Научно-методический вестник Федерации хоккея России. – М., 2015. № 2. – С. 4-10.

4. Мартыненко, А. Н. Использование средств и методов единоборств при подготовке хоккеистов массовых разрядов / А. Н. Мартыненко, А. С. Таатухин,

Д.А. Бернатовичюс // Научные труды: ежегодник. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 104-108.

5. Наумов, А. А. Анализ падений, совершаемых в процессе матчей отечественными футболистами и спортсменами мирового уровня / А.А. Наумов, А.А. Шахов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. – С. 69-71.

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Сапожникова Д.Е.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В статье рассматривается такая тема, как анализ координационной подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, с учетом соревновательной результативности. Статья состоит из нескольких абзацев, исходя из которых, прослеживается достижение поставленной цели.

Ключевые слова: спортивная аэробика, координационные способности, координация.

The article considers such a topic as the analysis of the coordination preparedness of girls 9-10 years old, engaged in sports aerobics, taking into account competitive results. The article consists of several paragraphs, from which the achievement of the stated goal can be traced.

Key words: sports aerobics, coordination abilities, coordination.

Актуальность. Спортивная аэробика – это ациклический, сложно координационный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. Отличительная особенность спортивной аэробики в том, что для выполнения правил соревнований необходимо проявить такие качества как гибкость, сила, прыгучесть, двигательная координация. Композиция, с которой выступают спортсмены, имеет длительность 1 минута 15 секунд. Музыкальный темп составляет 140-145 ударов в минуту. Для того чтобы выполнить такое упражнение на высоком уровне, спортсмену необходимо иметь высокий уровень общей физической и специальной подготовленности [1, 2].

В связи с изменениями правил соревнований в 2016 г., ужесточились требования к исполнению многих элементов сложности, появились новые технические более сложные и требующие высокого уровня специальной физической подготовленности. Общая оценка за упражнение складывается из оценки по исполнению, артистичности и сложности [3]. В правилах соревнований ввели новые критерии по оценке артистичности, оценивают координационную способность, чем двигательнее сложнее выполнено упражнение, тем больше оценка по артистичности.

В спортивной аэробике важное значение имеет координационная подготовка юных спортсменов. Совершенствуются правила соревнований, гимнастки выступают в нескольких номинациях и это требует высокого уровня координационной подготовки уже на начальном этапе спортивной подготовки. Контролировать уровень этой подготовки позволяют специальные тесты и контрольно-переводные нормативы.

Анализ контрольно-переводных нормативов по спортивной аэробике показал, что тесты, оценивающие отдельные виды координационных способностей, значимых для достижения соревновательного результата, практически отсутствуют. Вместе с тем, при изучении научной и методической литературы выявлен недостаток информации по данному вопросу, поэтому в настоящий момент эта тема актуальна.

Цель исследования: анализ координационной подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, с учетом соревновательной результативности.

Тестирование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин. При разработке критериев оценки координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, мы подбирали и апробировали достаточно большое количество тестов. Итогом этого подбора явилось определение наиболее значимых для данного вида спорта, доступных для изучаемого контингента занимающихся, а также отражающих специфику нашего исследования. Эти тесты не требуют большой подготовки и в тоже время достаточно информативны.

Для оценки координационных способностей девочек 9-10 лет занимающихся спортивной аэробикой были выбраны следующие тесты: проба Ромберга, поза «Аист», точность оценки заданной величины отрезков, тест «Лабиринт» (оценивалась точность и скорость прохождения лабиринта).

Результаты тестирования. Для выявления уровня координационных способностей девочек 9-10 лет занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки мы протестировали 15 спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой три года. Девочки были поделены на две группы: группу лидеров и группу менее успешных спортсменов:

1. Шесть девочек в возрасте 9-10 лет, занимающиеся спортивной аэробикой, имеющие разряды (II-III взрослый).
2. Девять девочек в возрасте 9-10 лет, занимающиеся спортивной аэробикой и имеющие разряды (1-3 юношеский).

Анализ результатов тестирования позволил выявить значимое преимущество девочек из группы лидеров в сравнении с менее успешными спортсменками, имеющими такой же стаж занятий. в большинстве показателей используемых тестов. Наиболее выраженные различия выявлены по результатам пробы Ромберга, позы «аист», по времени и точности выполнения задания в тесте «Лабиринт». Результаты тестирования представлены рисунках 1-4.

Тестирование пробы Ромберга, позы «аист» показало, что показатели координационных способностей к сохранению равновесия у девочек из группы лидеров более чем в два раза выше, чем результаты в группе менее успешных спортсменок, имеющих юношеские разряды (рис. 1).



Рис. 1 Показатели пробы Ромберга, позы «аист» (с) у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки.

Анализируя результаты тестирования по точности оценки заданных параметров отрезков, выявлено отсутствие достоверно значимых различий показателей в группе лидеров в сравнении с группой менее успешных спортсменок (рис. 2).

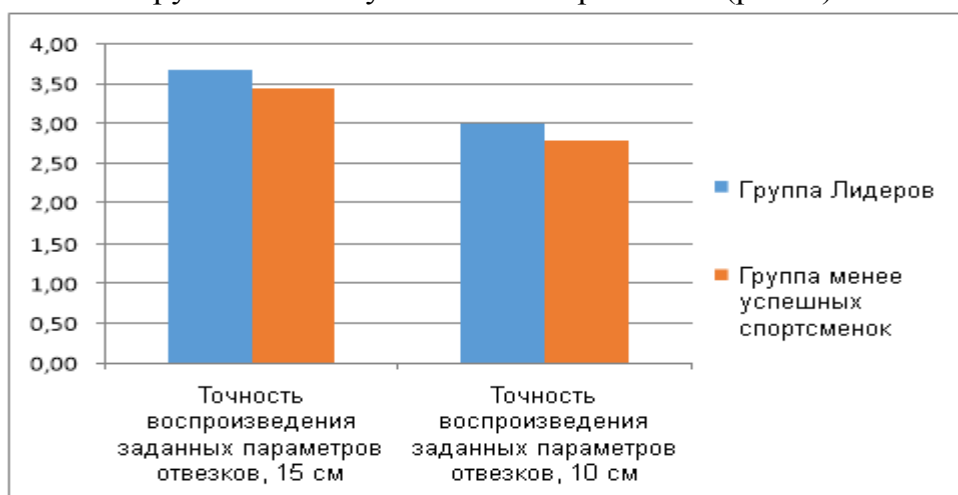


Рис. 2. Показатели точности оценки заданных параметров отрезков (величина ошибки, см) у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки.

Тестирование “Лабиринт” показало, что у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки, в группе лидеров показатели точности при выполнении задания ведущей и неведущей рукой выше, чем в группе менее успешных спортсменов (рис. 3). Следует отметить, что при выполнении тестирования “Лабиринт” в группе лидеров было затрачено одинаковое время на ведущую и не ведущую руку, тогда как в группе менее успешных спортсменов при переходе на неведущую руку время выполнения задания незначительно снижалось при значительном увеличении величины ошибки (рис. 3, 4).

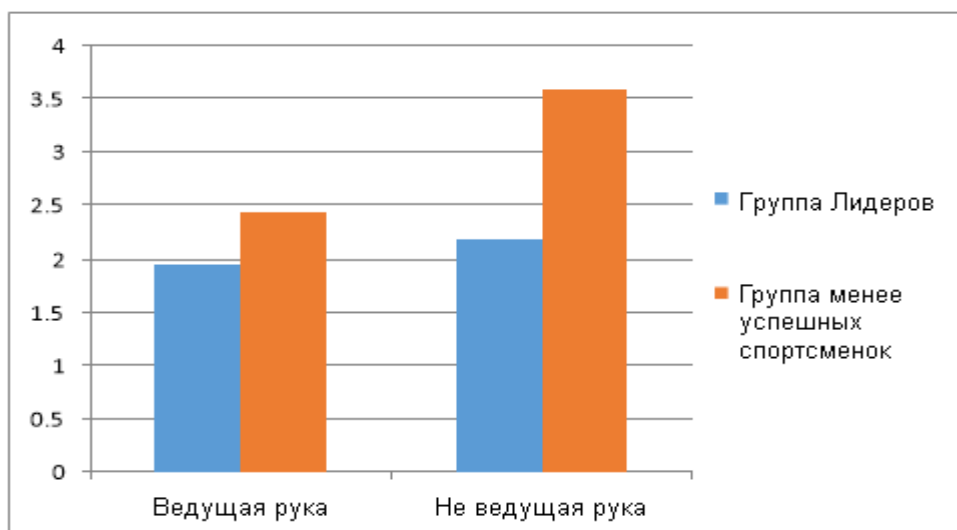


Рис. 3. Показатели точности при выполнении теста “Лабиринт” (мм) у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки.

Анализ показателей времени выполнения задания в тесте «Лабиринт» свидетельствует о значимом преимуществе результатов в группе лидеров, которые практически в два раза быстрее выполняют задание, чем менее успешные спортсменки (рис. 4).

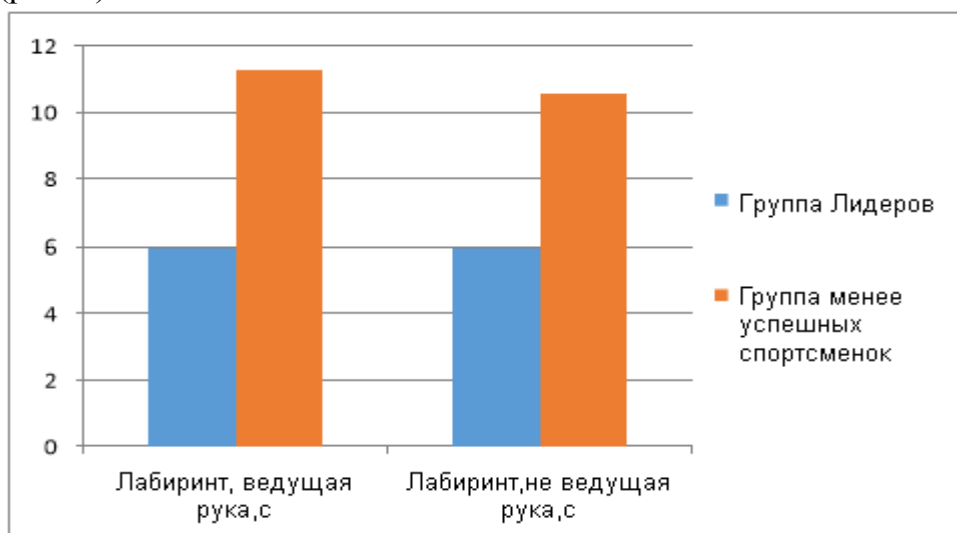


Рис. 4. Показатели времени выполнения теста “Лабиринт” (с) у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе спортивной подготовки.

Выводы. Анализ координационной подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, позволил выявить достоверно более высокие значения показателей тестирования, оценивающего способности к сохранению равновесия в усложненной позе, способности к точности, ориентации в пространстве у спортсменок из группы лидеров в сравнении с менее успешными спортсменками с таким же стажем занятий. Полученные результаты свидетельствуют о значимости координационной подготовки для достижения соревновательного результата. Оценку координационной подготовленности необходимо проводить на каждом этапе

подготовки с целью выявления отстающих показателей и внесения коррекции в тренировочный процесс.

Список литературы

1. Аэробика: методические указания для преподавателей и студентов, занимающихся аэробикой [Текст] / сост.: С.А. Бикбулатова, Г.Г. Ключникова. – Омск, 2000. – 83 с.
2. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2016-2019гг.) [Текст]. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики.
3. Правила соревнований по спортивной аэробике [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики / Крючек Е.С., Лукина С.Г., 2016. – 205 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ

Тозик О.В., Вербицкий В.В.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

В статье рассматриваются вопросы применения средств лечебной физической культуры в профилактике и лечении спортивных травм спортсменов, занимающихся регби. Изучены наиболее частые травмы опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения у спортсменов-регбистов. Выявлена структура травматизма спортсменов и наиболее травмируемые звенья опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: регби, лечебная физическая культура, спортсмены, травма, опорно-двигательный аппарат, суставы.

In the article the questions of application of facilities of medical physical culture in the prevention and treatment of sports injuries of athletes, involved in rugby. Studied the most frequent injuries of the musculoskeletal system and their causes in athletes-rugby players. Identified the structure of injuries of athletes and the most traumatized links of the musculoskeletal system.

Key words: rugby, medical physical culture, athletes, injury, musculoskeletal system, joints.

Современный спорт характеризуется резким повышением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму спортсмена высокие требования и возрастает степень риска получения травм как в тренировочном, так и в соревновательном периоде. Очевидно, что физическая реабилитация имеет важное значение в лечении и профилактике травматизма вне зависимости от вида спорта.

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии. Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регбилиг и регби –7. Кроме того, некоторые элементы регби были включены в правила американского и австралийского футбола и их производных. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных

действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачётную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачётной зоне соперника, чем пасующий [5].

Занимающиеся профессионально или на уровне любителей знают достаточно немало о травмах и причинах их возникновения в регби. В этом виде спорта существует возможность получить порезы губ, вывихи и смещения плечевых суставов, переломы в области голени, стопы.

В процессе тренировок и при подготовке регбистов к соревнованиям используются различные профилактические меры, с помощью которых пытаются достигнуть эластичности и жесткости мышц и связок, наиболее часто подвергающихся травмам. Однако применение распространённых разминочных средств не решает полностью этой проблемы, и многим спортсменам не удаётся сохранить необходимую работоспособность данных мышц и связок [3, 4].

Вследствие вышесказанного, комплексное применение средств лечебной физической культуры будет носить как восстановительный, так и профилактический характер. Реабилитация спортсменов после травм имеет важное значение для продолжения спортивной карьеры.

В этой связи **целью** работы являлось обоснование применения средств лечебной физической культуры в комплексном лечении и профилактике травм у спортсменов, занимающихся регби.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

- определить наиболее эффективные средства лечебной физической культуры для восстановления спортсменов-регбистов после травм;
- изучить наиболее частые травмы опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения у спортсменов, занимающихся регби;
- выявить структуру травматизма спортсменов в период игрового сезона.

Для решения задач применялись следующие **методы исследования**:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анализ медицинских карт спортсменов, занимающихся регби;
- беседа со спортсменами;
- педагогические наблюдения;
- констатирующий эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось с апреля 2017 г. по декабрь 2017 г. на базе регби клуба «КВАТРО» г. Гомеля и УЗ «Гомельский областной диспансер спортивной медицины».

На первом этапе исследования были изучены материалы научно-методической литературы по травмам, встречаемым в регби и причинах их возникновения, а также обобщены данные по выявлению наиболее эффективных средств лечебной

физической культуры, применяемых для восстановления спортсменов после травм в игровых видах спорта.

На втором этапе проводился предварительный эксперимент с целью изучения медицинских карт спортсменов, имеющих опыт участия в соревнованиях, а также проводились индивидуальные беседы со спортсменами.

На третьем этапе изучались травмы, полученные спортсменами, занимающимися регби на базе клуба «КВАТРО» в период игрового сезона и была выявлена структура травматизма спортсменов-регбистов.

Анализ научно-методической литературы показал, что основным фактором, который влияет на получение травм во время игры в регби, являются ошибки в методике проведения занятий. Другая причина травм в регби – плохие климатические условия или недостаточно проработанная организация занятий и соревнований.

Этиология травм у спортсменов, занимающихся данным видом спорта, может быть также связана с недостаточной физической подготовленностью или состоянием перетренированности.

Самым популярным повреждением у игроков регби считается травма голеностопного сустава. Именно этот сустав несет на себе огромную нагрузку. Игроки часто делают резкие движения, что становится причиной вывихов и подвывихов. Но если вывих голеностопного сустава – еще не самая серьезная травма, то разрыв ахиллова сухожилия, с которым часто сталкиваются профессиональные регбисты, очень тяжелая травма. Ее получают из-за перезагрузки сухожилия [1, 2].

Еще одним уязвимым местом игрока в регби является коленный сустав. Около 36% всех травм в регби связаны именно с коленным суставом. Самой распространенной травмой колена является разрыв мениска, крестообразных или боковых связок. Причина данного повреждения – большая нагрузка на коленный сустав, либо при резком его сгибании или разгибании.

Изучая переломы, можно отметить, что чаще всего регбисты ломают малоберцовую кость и лодыжки голеностопного сустава. Чтобы избежать травм нижних конечностей в регби, необходимо следить за правильной постановкой стопы.

Травмы пояса и свободных верхних конечностей у игроков в регби обычно локализуются в области плечевого сустава. Чаще всего это вывихи плеча (спортсмен не может активно двигать конечностью, а при пассивных движениях чувствует резкую боль и пружинящее сопротивление). Это происходит из-за того, что суставная головка смещается в подмышечную впадину. Также игроки в регби часто получают травмы запястья и фаланги пальцев. Основная причина – принятие или передача пасов, а также падения. Чаще случается вывих или повреждения связок, или сухожилий, реже – перелом костей пальцев.

Травмы лица у игроков в регби встречаются реже других, но это может стать большой неприятностью для спортсмена. Если во время игры в регби произошло столкновение, то зачастую игроки получают повреждения челюсти и зубов. Подобная травма возникает у 38% игроков в регби [5].

Нами изучались травмы, полученные спортсменами, занимающимися регби в клубе «КВАТРО» в период педагогического исследования. Травмы, полученные спортсменами в период игрового сезона можно разделить на группы: ведущее место занимают травмы свободной нижней конечности – 44,2%, на втором месте травмы пояса и свободной верхней конечности – 27,8%, третьи занимают травмы головы и шеи – 16,3% и на четвертом месте травмы грудной клетки – 11,7%.

Результаты проведенных исследований позволили выявить структуру травматизма спортсменов:

- травмы лодыжек – 21,1 %;
- травмы коленей – 14,3 %;
- травмы бедра – 8,8 %;
- травмы грудной клетки – 11,7 %;
- травмы ключицы – 8,2 %;
- травмы плеча и кисти – 19,6 %;
- травмы головы и шеи – 16,3 %.

В рамках тренировочного процесса для улучшения функционального состояния нижних конечностей в занятия регбистов необходимо включать такие средства лечебной физической культуры как: упражнения на укрепление мышц стопы и голени, упражнения на растягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра; для профилактики травм пояса и свободной верхней конечности следует применять механотерапию и физические упражнения с использованием дополнительных средств отягощения (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи). С целью предотвращения травм шеи рекомендуется использовать специальные упражнения из дзюдо. Заключительную часть занятия можно разнообразить различными методиками на развитие выносливости. Лечебный массаж проводится с учетом травм, полученных спортсменами в процессе тренировок и в период игр, тонизирующий и восстановительный массаж рекомендуется проводить игрокам команды по их субъективным ощущениям.

Необходимо добавить, что существует ряд основополагающих правил, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму в регби. Наиболее значимыми являются: внимательность и собранность, знание техники безопасности, правильно подобранная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка, правильное выполнение техники движений и приемов, нагрузка, адекватная возможностям спортсменов, соблюдение режима дня, профессионально подготовленный тренерский состав, организация и методика проведения тренировок, врачебный контроль.

Список литературы

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов: учебное пособие / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов: учебное пособие / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.

3. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена: учебное пособие / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

4. Бубновский, С.М. Секреты реабилитации, или жизнь после травмы / С.М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2013. – 70 с.

5. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 188 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОРАДИАЦИОННЫХ УСЛОВИЯХ

Тозик О.В., Ивкович А.С.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

В статье представлены результаты анализа физического развития девушек и юношей старших классов г. Ветки. Изучены особенности физического развития старшеклассников, проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях. Проведена оценка полученных данных и определен уровень физического развития учащихся старших классов.

Ключевые слова: физическое развитие, антропометрия, учащиеся старших классов, неблагоприятные экорадиационные условия, организм.

The article presents the results analysis of physical development girls and boys of the senior classes of the city of Vetka. The features of the physical development of high school students, living in unfavorable ecoradiation conditions. ecoradication living in adverse conditions. The evaluation of the data obtained and the level of physical development is determined high school students.

Key words: physical development, anthropometry, high school students, adverse conditions ecoradication, body.

Введение. Исследование морфофункциональных особенностей растущего детского организма является одним из аспектов физического воспитания гармонически развитой личности. Выбор средств и методов физического воспитания детей и подростков, проживающих на загрязненных радионуклидами территориях необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся [2, 3].

Под физическим развитием принято понимать комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития индивидуума в момент обследования. Поэтому физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходит, если так можно выразиться, преобразование генотипа в фенотип [1, 4].

Генотип характеризует индивидуальные морфофункциональные особенности организма, унаследованные от родителей, однако под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотип, который изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития. Известно, что влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие

неодинаково в различные возрастные периоды. Наиболее выражено влияние социально-экономических условий жизни и других факторов внешней среды в так называемые сенситивные (чувствительные) возрастные периоды, когда интенсивно протекают процессы роста и развития (грудной, подростковый возраст) или процессы инволюции (пожилой и старческий возраст) [1].

Цель исследования: изучить особенности физического развития и определить его уровень у учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экорadiационных условиях.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- методы антропометрии;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось осенью 2017г. на базе общеобразовательных школ № 1 и № 2 г. Ветки Гомельской области (уровень РЗС до 40 Ки/км²). В педагогическом эксперименте приняли участие 96 школьников 10-11 классов.

На предварительном этапе были изучены данные научно-методической литературы о влиянии повышенного радиационного фона на физическое состояние школьников, проживающих в неблагоприятных экорadiационных условиях.

Основной педагогический эксперимент проводился с целью изучения физического развития учащихся старших классов. Для этого осенью 2017 года на базе общеобразовательных школ было проведено тестирование занимающихся по показателям, рекомендованным образовательным стандартом общего среднего образования по физической культуре Министерства образования Республики Беларусь. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики и сравнивались с нормативами, рекомендованными для оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ Республики Беларусь образовательным стандартом.

Результаты и их обсуждение. Для изучения особенностей физического развития старшеклассников г. Ветки нами измерялись 13 показателей (табл. 1, 2). Как видно из представленных таблиц, общий уровень физического развития учащихся старших классов может быть оценен как средний и ниже среднего.

Так, у юношей 10 и 11 классов из 13 показателей, 6 оценены как ниже среднего и 7 как средний уровень развития. У девушек 10 классов из 13 показателей 6 были оценены как низкий и ниже среднего уровня, у девушек 11 классов 7 – ниже среднего.

Таблица 1

Оценка физического развития учащихся 10-х классов г. Ветки

Показатели	Мальчики		Девочки	
	X ± x	уровень	X ± x	уровень
Длина тела, см	174,8 ± 0,80	ниже средн.	162 ± 0,70	низкий
Масса тела, кг	62,6 ± 0,87	ниже средн.	55,0 ± 0,69	средний
Индекс Кетле, г/см	357 ± 0,84	ниже средн.	337 ± 0,77	средний
ОГК, см	87,6 ± 0,67	ниже средн.	86,45 ± 0,66	средний
ЖЕЛ, см ³	3667,3 ± 60,5	средний	2611,6 ± 42,5	ниже средн.
Жизненный индекс, мл/кг	57,0 ± 0,65	средний	45,6 ± 0,68	средний
Динамометрия правая, кг	35,4 ± 0,99	ниже средн.	16,3 ± 0,55	ниже средн.
Динамометрия левая, кг	31,7 ± 0,74	ниже средн.	15,2 ± 0,61	низкий
Относительная сила пр., %	58,3 ± 0,66	средний	33,7 ± 0,52	ниже средн.
Относительная сила лев., %	52,4 ± 0,66	средний	29,2 ± 0,63	ниже средн.
ЧСС, уд/мин	76,3 ± 1,02	средний	77,8 ± 1,25	средний
АДС, мм.рт.ст.	112,3 ± 1,26	средний	112,7 ± 1,43	средний
АДД, мм.рт.ст.	73,1 ± 1,25	средний	70,3 ± 0,9	средний

Таблица 2

Оценка физического развития учащихся 11-х классов г. Ветки

Показатели	Мальчики		Девочки	
	X ± x	уровень	X ± x	уровень
Длина тела, см	175,5 ± 0,75	ниже средн.	166,2 ± 0,54	ниже средн.
Масса тела, кг	65,5 ± 0,88	ниже средн.	58,2 ± 0,74	средний
Индекс Кетле, г/см	363,1 ± 0,83	ниже средн.	346,05 ± 0,6	средний
ОГК, см	88,5 ± 0,65	ниже средн.	86,12 ± 0,63	средний
ЖЕЛ, см ³	3779,2 ± 61,7	средний	2656,4 ± 46,8	ниже средн.
Жизненный индекс, мл/кг	61,0 ± 0,71	средний	49,6 ± 0,71	ниже средн.
Динамометрия правая, кг	39,8 ± 0,90	средний	20,6 ± 0,56	ниже средн.
Динамометрия левая, кг	35,8 ± 0,73	средний	19,4 ± 0,45	ниже средн.
Относительная сила пр., %	60,4 ± 0,69	средний	37,9 ± 0,55	ниже средн.
Относительная сила лев., %	55,3 ± 0,65	средний	34,1 ± 0,66	ниже средн.
ЧСС, уд/мин	75,2 ± 1,01	средний	74,8 ± 1,21	средний
АДС, мм.рт.ст.	117,1 ± 1,33	средний	109,7 ± 1,42	средний
АДД, мм.рт.ст.	69,2 ± 1,27	средний	68,4 ± 1,1	средний

Результаты исследования свидетельствуют о наличии дисгармоничности физического развития у девушек старшего школьного возраста: если показатели веса и окружности грудной клетки находятся в пределах средних норм, то средний показатель длины тела как у девочек 10 класса, так и у девочек 11 класса находится

на уровне "ниже среднего". Полученные данные согласуются с данными Тегако Л.И. [6], которая отмечает, что наблюдаемая дисгармоничность развития может косвенно свидетельствовать на нарушения со стороны эндокринной системы, вызванные воздействием ионизирующего излучения на развивающийся организм.

Основные показатели физического развития детей и подростков оцениваются путем сопоставления его антропометрических величин с нормами, разработанными на основании данных массовых обследований детей в определенных регионах, имеющих свои географические, экологические, социальные и экономические особенности.

Сравнивая наши результаты с данными ряда авторов [2, 4, 5, 6], проводивших исследования морфофункциональных особенностей подростков, проживающих на территориях с различным уровнем радиационного загрязнения, можно отметить, что данные физического развития старшеклассников г. Ветка практически аналогичны данным физического развития, отмечавшими другими авторами.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что у детей старшего школьного возраста, проживающих в зоне радиационного загрязнения, уровень физического развития находится на уровне "ниже среднего", что может быть вызвано воздействием постоянного радиоактивного излучения.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К. : Здоровья, 1985. – 80 с.
2. Барков, В.А. Анализ физического развития, функциональной и двигательной готовности 10-летних детей, проживающих в различных экологических условиях // Проблемы оздоровл. насел. средствами физкультуры в новых соц.-эконом. услов.: Тез. докл. Респ. научн.-практ. конф. 20-21 июня 1995 г. – Минск, 1995. – С. 47.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
4. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с.
5. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях / В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 2000. – 130 с.
6. Тегако, Л.И. Популяционные подходы к оценке состояния здоровья в связи с экологическим прогнозированием // Вестник спортивной Беларуси. – 1995, спец. вып., посвящ. междунар. семинару "Спорт для всех и здоровье". – С. 52-54.

Розділ 6

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

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Берсенёва О.Ю., Острцов Н.И., Севостьянов Д.Ю.
Южно-Уральский государственный университет

Относительно самостоятельные, стохастичные, но взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания студентов адаптируют организм занимающегося к рациональным физическим нагрузкам. Цель статьи теоретически обосновать физкультурное образование на основе интроекции – механизма, играющего важную роль в процессе формирования знаний, которые воплощаясь в личном опыте, проявляются в их субъективной позиции в сфере здоровьесбережения. С позиций интроецированного подхода компетентность как практическая готовность к здоровьесбережению является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены. Физкультурное образование следует рассматривать не на уровне определенной науки, а на уровне системного знания как самоорганизующийся процесс, в основе которого лежит формирование нового динамико-физиологического механизма реагирования.

Ключевые слова: здоровье, компетентность, студенты, концепция, физкультурное образование.

Relatively independent, stochastic, but interacting methodological system of organization of physical education students adapt the body to the rational physical activity. The article aims to theoretically justify physical education based on the introjection mechanism, which plays an important role in the process of formation of knowledge that is embodied in personal experience, manifested in their subjective position in the field of healthcare. From the standpoint of introjection approach competence as a practical commitment to health care is a systemic response of the organism and minimizing physiological prices. Physical education should be considered not at the level of a certain science, and at the level of system knowledge as a self-organizing process, which is based on the formation of a new dynamic-physiological response mechanism.

Key words: profiled physical education students, physical culture, competence.

Цель исследования. Научно обосновать концептуальные составляющие интроецированного подхода, позволяющего обобщить ранее открытые опытные факты содержания и организации физкультурного образования.

Методы и организация исследования. Используя средства физической культуры, мы активно вмешиваемся в индивидуальные природные процессы, протекающие в организме человека, корректируем их. Наше вмешательство может иметь различные последствия для человека. В связи с этим неизбежно возникает этическая проблема соотношения целей, педагогических средств, технологий и результатов физического воспитания с закономерностями функционирования и развития человеческого организма и с человеком как суверенной личностью. Ее решение при разработке программных, нормативных основ и педагогических

технологий ставит нас перед выбором приоритетов. Именно они накладывают на личность свой отпечаток, вследствие того, что передаваемые ситуации становятся для нее объективной реальностью. Но они во многом пока не объяснены, не систематизированы и даже не осознаны как система управляемых педагогических воздействий, что является основанием для определения интроецированного подхода в теории и практики физкультурного образования.

Интроецированный подход в физкультурном образовании базируется на интроекции (от лат. *intro* – внутрь и *iacio* – вбрасывание) – присвоении учащимися норм, правил, установок, способов мышления, стандартов, мотивов, без критики, без попыток изменить их и сделать своими собственными [3]. Согласно ей, мотивы, побуждающие человека к действию, находятся в состоянии, когда человек не может ясно сформулировать, что побуждает его к деятельности, при которой личность выступает как субъект осознанного выбора определенной деятельности как лично-значимой. В рамках интроекции, присутствующей в любой традиционной системе воспитания и образования, т.е. – социализации, физкультурное образование выступает моделью трансформации внешних мотивов во внутренние, когда учащиеся мотивированы подсознательным или осознанным желанием заполнения пробелов, «пустых мест» в структуре собственной личности, что обеспечивает интериоризацию правил, ценностей здорового образа жизни, полученных в рамках педагогического процесса от внешних авторитетов, а также состояния здоровья, обеспечивающего практическую готовность человека к жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном мире.

Поэтому реализации интроецированного подхода как методологического принципа физкультурного образования представлена педагогическими условиями. Известно, что любая деятельность, в том числе и физкультурное образование, побуждается внешними мотивами, которые, однако, сами по себе не обеспечивают формирование физической культуры личности. Со своей стороны, интроекция, как внешняя регуляция поведения эффективна только при наличии определенных внешних условий, т.к. они побуждают личность действовать так, а не иначе. Поэтому необходимо создание педагогических условий, обеспечивающих своеобразный «переход» внешних мотивов во внутренние. Отметим, что каждое педагогическое условие направлено преимущественно на изменение отдельных показателей.

В первом педагогическом условии – активизация практической деятельности по физическому воспитанию на основе педагогического мониторинга – обеспечивается целостность системы физкультурного образования, специфика которого порождается обратными связями, поскольку существует объективная и достоверная информация о конечном результате образовательного процесса по физической культуре.

Второе педагогическое условие – организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности – обеспечивает логику преемственности: первый курс – базовые физкультурно-оздоровительные знания,

общие двигательные способности, жизненно важные двигательные умения, освоение техники видов спорта; второй курс – вариативные физкультурно-оздоровительные знания, развитие специальных двигательных способностей, третий курс – физкультурно-оздоровительная работа по собственной инициативе.

Третье педагогическое условие – создание ситуации иницирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера – способствует формированию готовности человека к самоопределению как осознанному выбору жизненных целей и средств их достижения, а также ответственности за принятые решения, в различных, порой неопределённых ситуациях, чтобы он чувствовал уверенность в собственных силах, социальную значимость и неповторимость.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте приняли участие студенты ИСТиС ЮУрГУ (ЭГ) и студенты ЮУрГГПУ (ЧГПУ) (КГ). Занятия в ЭГ и КГ проводились в идентичных условиях: учебно-материальная база, расписание занятий и количество часов согласно учебному плану. Результаты формирования физкультурного образования в экспериментальной группе сопоставлялись с результатами формирования физкультурного образования в контрольной группе.

В ЭГ проверялась эффективность всего комплекса педагогических условий. Механизмы формирования физкультурного образования были связаны с поэтапным преобразованием в ценностях здоровья и здорового образа жизни у обучающихся: задача первого этапа – создание у личности многоуровневой системы воспитания и обучения здорового поведения, формирующегося в процессе лекций, бесед, визуального просмотра; задача второго этапа – на основе познания, закономерностей и принципов физкультурно-оздоровительной активности сформированность позитивные тенденции в знаниях о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья; задача третьего этапа была направлена на интериоризацию самостоятельного выполнения деятельности по сохранению здоровья и его ценностей; задача четвёртого этапа – стимуляция творческого развития личности через физическую активность, осуществление процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития.

Проведённое исследование показало, что у студентов ЭГ произошли существенные изменения в функциональном состоянии: несмотря на наибольшие изменения в амплитуде физиологического тремора, что свидетельствует об утомлении организма в целом, величина артериального давления снизилась в среднем у всех испытуемых со 130/90 до 120/80, т.е. упало как систолическое, так и диастолическое давление. В КГ пульс возрос в среднем до 90 уд/мин и оставался повышенным к утру следующего дня, что может служить и сигналом повышенного эмоционального возбуждения для таких студентов.

Педагогическое наблюдение за состоянием здоровья студентов экспериментальных и контрольной групп позволило выявить более высокую частоту бактериальных инфекций у учащихся КГ, несмотря на то, что у учащихся ЭГ проявилась зависимость ряда иммунологических показателей от времени года. При

анализе частоты заболеваний вирусными инфекциями оказалось, что у студентов ЭГ количество случаев диагностирования инфекций было достоверно ниже.

Выводы. Ориентируясь на вышесказанное, позволим заметить, что введение педагогических условий обеспечивает эффективность физкультурного образования, что выражается в активном восприятии студентами учебного материала, проявлении ими повышенной самостоятельности, коммуникабельности; стимулируя их активность в достижении цели и успеха. Положительно складывающаяся направленность на здоровый образ жизни, включенность студента в физкультурно-спортивную деятельность, формировании определенных черт характера, устойчивых привычек здорового поведения, умение проектирования собственной физкультурно-оздоровительной деятельности – условия достижения физкультурного образования.

Педагогические наблюдения подтвердили, что введенные педагогические условия формируют высокий уровень физкультурного образования: учащиеся полностью готовы к проектированию здоровьесберегающего педагогического процесса, их деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья достаточно успешна; они проявляют стремление к проектированию педагогического процесса с учетом разработанных принципов; испытывают потребность сбережения в педагогическом процессе здоровья и своего, и других обучающихся; имеют высокий уровень методологических, теоретических и методических знаний по здоровьесберегающей тематике; хорошо владеют основными понятиями, терминологией; при объяснении педагогических явлений опираются на педагогическую теорию; проявляют высокую степень развития умений и навыков проектирования и реализации здоровьесберегающего педагогического процесса; имеют хорошие навыки самообразования в области здравотворчества; подвергают полному рефлексивному анализу все элементы структуры проектирования здоровьесберегающего педагогического процесса; готовы к исследовательской деятельности, связанной с проблемами здоровья и педагогического процесса; умеют управлять своим состоянием в реальных педагогических ситуациях.

Список литературы

1. Белов, В.И. Валеология: здоровье, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М., 1999. – 664 с.
2. Загrevская, А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Загrevская. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
3. Ryan, R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68 – 78.

ПРИКЛАДНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет

В современных условиях наилучшим обеспечением готовности специалиста со знаниями специфики профессиональной двигательной активности, оптимального развития физических качеств и физической подготовленности, формирования прикладных двигательных навыков, отвечающих требованиям конкретного производства, является профессионально-прикладная физическая подготовка. Студенты с отклонениями в состоянии здоровья временного или постоянного характера требуют существенного ограничения физических нагрузок с учётом работоспособности и функциональных возможностей, многие не в полном объёме готовы к выполнению стандартной учебной прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: готовность, студенты, прикладное физкультурное образование, профессия.

In modern conditions the best preparedness specialist with specific knowledge in professional physical activity, optimal development of physical qualities and physical fitness, the formation of applied motor skills, matching the requirements of particular production, is professional-applied physical training. Students with deviations in health status of temporary or permanent nature require significant restrictions on physical activity taking into account the performance and functional features, many not fully ready to perform the standard training applied physical training.

Key words: readiness, students, applied physical education profession.

Практика показывает, в образовательных учреждениях высшего образования слабо разработаны концепции и методики для применения средств ППФП и выбора программы занятий, рационального комплектования учебных отделений, проведения оперативного контроля за оптимальностью физической нагрузки, достаточной по объёму и адекватной для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В достижении указанной цели решающее значение имеет прикладное физкультурное образование (ПФО), педагогический процесс профессионально-прикладной физической подготовки, в ходе которого у студентов с ограниченными возможностями здоровья в достаточной степени обеспечивается увеличение диапазона функциональных возможностей организма, позволяющего формировать готовность к будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования – обоснование прикладного физкультурного образования в вузе.

В настоящее время разработанность системных оснований формирования готовности студентов к профессиональной деятельности независимо от сферы предстоящей деятельности, используя при этом ценностный потенциал физической культуры, разрозненна и остаётся слабым звеном в системе физкультурного образования [1]. С нашей точки зрения готовность – это не врожденное качество, а результат специальной подготовки, указывающий на достижение субъектом

соответствующего уровня владения профессиональной деятельностью, составляющей основу проявления компетентности и формирования конкурентоспособности.

Процесс готовности человека к профессиональной деятельности корректировался вместе с ростом цивилизованности, культуры, сменой способов производства, естественнонаучной картины мира. Постоянное осмысление, переоценка приводит к становлению целостного взгляда на создание и восполнение трудоспособного общества, а в качестве базового фактора формирования двигательных умений и навыков, необходимых для реализации и расширения деятельностных возможностей человека, в него входит физическая культура.

Физическая культура сформировалась как социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и способностей, мотивационно-ценностных ориентации, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье на базе медицинского опыта индивидуальной и общественной профилактики заболеваний, эффективных программ и методов охраны здоровья населения.

В соответствии с этим, востребованная обществом сторона физической культуры, интегрируясь с образованием, обеспечивает социальную потребность в полноценной физической подготовке подрастающего поколения к труду – главному условию человеческого существования. Результатом этой интеграции явилось современное физическое воспитание.

Физическое воспитание – неотъемлемый элемент физической культуры, характеризующийся широко распространённым опытом по проблеме выработки индивидуальной и общественной стратегией овладения знаниями, умениями и навыками физического самосовершенствования, формирование потребностно-мотивационной сферы личности. Процесс физического воспитания, как специально организованное педагогическое воздействие в рамках различных учебных заведений, позволило выделить проблему профессионального образования в отдельную задачу образования, нацеленную на успешное овладение избранной профессией.

Физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал физического воспитания, дидактический принцип активности, выстроить логическую систему формирования потребностей, определить стратегию профилактико-оздоровительных работ, тем самым воплотить в жизнь социокультурный опыт, затрагивающий различные аспекты отношения человека к своей профессиональной подготовке. Традиционный акцент на физической (двигательной) составляющей смещается в сторону воспитания через целостный потенциал физической культуры.

Различными авторами (С.С. Коровин, В.А. Кабачков, В.П. Полянский и др.) выделяются основные аспекты взаимосвязи физкультурного образования и готовности к профессиональной деятельности на основе единства механизма

тренировки и адаптации к труду: а) значимость физической культуры в развитии естественной работоспособности; б) коррекция профессиональных диспропорций телосложения; в) профилактика профессиональных заболеваний; г) социализация личности в трудовом коллективе. Благодаря этому именно на занятиях физической культурой путем сочетания различных упражнений, элементов или целостных видов физической активности возможно направленно готовить человека к предстоящей профессиональной деятельности.

В профессионально-прикладной физической культуре (ППФК), как углублённом виде физкультурного образования, на основе принципа органической связи физического воспитания с трудовой деятельностью, решаются задачи развития профессионально значимых физических качеств, обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Не снижая положительного значения ППФК отметим, что это физическая культура во всём многообразии её средств, служащая целям всесторонней физической подготовки специалиста (В.И. Жолдак, В.М. Меншиков и др.). Однако в этом случае ППФК становится основным, а не прикладным средством профессиональной подготовки, а термин «прикладность» используется без строгой определённости.

В физкультурном образовании прикладность физического воспитания представляется самоочевидной, представляя обнаруженный факт её пригодности и полезности к избранной профессиональной деятельности.

Практика показывает, что научно-методическое обеспечение данного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья не всегда дают должный эффект: с одной стороны – обучающиеся ограничены выполнять прикладную учебную деятельность в пределах диапазона возможностей своего здоровья. С другой – преподаватели не владеют в достаточной степени необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности патологических процессов, происходящих в организме при различных заболеваниях, проявляют необоснованную пассивность и инертность в этой важной работе, что существенным образом отражается на функциональной подготовленности и, в итоге, на готовности к будущей профессиональной деятельности.

Часть вопросов реализации становления и развития готовности к предстоящей деятельности лежит в сфере прикладного физкультурного образования, направленное использование которого остаётся существенной предпосылкой становления двигательных и личностных потребностей и способностей, обусловленных требованиями будущей профессии [2].

Мы даём авторское определение понятия «прикладное физкультурное образование» – это педагогический процесс достаточной по объёму и адекватной профессионально-прикладной физической подготовки, независимо от факторов и условий выбранной профессиональной деятельности, способный сформировать у студентов с отклонениями в состоянии здоровья профессионально важные качества, способствующие успешной функциональной подготовленности, отражающей увеличение диапазона адаптационных возможностей организма.

В свою очередь, функциональная подготовленность – результат физической подготовки к профессиональной деятельности и характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степенью овладения ведущими навыками. Развитие физических качеств – одна из важнейших задач ПФО, сущностью которого является их готовность в нужный момент обеспечить проявления готовности к профессиональной деятельности.

ПФО рассматривает физическую подготовку, акцентируя внимание на понятии «общий»: свойственный всем, касающийся всех. Данное положение подтверждено значительным практическим опытом и многочисленными исследованиями (В.М. Зацюрский, А.М. Меерсон, В.Н. Кряж и др.), что общая физическая подготовка ведет в той или иной мере к повышению физической готовности, проявляемой в самых разнообразных видах профессиональной деятельности, в том числе и в тех, которые не были представлены в тренировке.

Специфика ПФО заключается в содействии формированию и обеспечении условий функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности, а более широкое воздействие – в использовании разнообразных факторов и эффектов по отношению к другим компонентам и элементам, на других возможных направлениях оптимизации труда и его последствий для человека. Существенно, что сдвиги подготовленности, достигаемые с помощью средств ПФО «переносятся» на различные профессиональные виды деятельности. Этот эффект дал основание говорить о существовании общих компонентов физической подготовки, базирующихся на единстве морфофункциональных свойств организма.

В условиях многопрофильного университета это облегчает разработку программ по конкретным специальностям, снижает степень взаимосвязи между компетентностью и конкурентоспособностью на рынке труда, обуславливает вариативность при выборе профессии по окончании вуза.

Выводы. Обосновано, что среди деятельности, способной формировать готовность к профессиональной деятельности и труду, трудно выделить главную и второстепенные, т.к. только в комплексе они могут оказывать желаемый эффект. Однако физическая культура признаётся едва ли не единственным средством неутилитарного плана, направленным на формирование конкретного физического состояния, обеспечивающего успешное выполнение трудовой деятельности и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности. Опираясь на это исследование, можно представить формирование физической культуры личности как самостоятельное выполнение перечисленных выше процедур, а уровень ПФО соотносить с представленным эталоном.

Эти факты свидетельствуют о том, что, в основе физической культуры, как социального феномена, лежит способность её содействовать, быть прикладной различным формам жизнедеятельности человека, с одной стороны, наиболее полно отражая смысл и содержание готовности к профессиональной деятельности,

ориентированной на взаимосвязь физического и трудового воспитания, а с другой стороны, адекватно показывая целевую направленность, качество профессиональной деятельности и пути её реализации в рамках специально организованных занятиях физической культурой с прикладной направленностью.

Список литературы

1. Мартиросова, Т.А. Формирование готовности к трудовой деятельности будущего бакалавра в образовательном процессе вуза: дис. ... доктора пед. наук / Т.А. Мартиросова. – Красноярск, 2015. – 432 с.
2. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных вузов: монография / С.Г. Сидоров. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. – 103 с.

ЭТАПНОСТЬ ПРИКЛАДНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.
Южно-Уральский государственный университет

Использование средств профильной физической подготовки для повышения готовности к будущей профессиональной деятельности имеет прямую связь с сокращением сроков адаптации студентов к конкретным видам труда и решением глобальной проблемы повышения эффективности использования трудовых ресурсов и поэтому приобретает характер особой актуальности для сегодняшнего этапа развития общества и экономики государства. В результате происходит приспособительное совершенствование физических качеств организма обучающегося, которое вызывает повышение уровня специальной работоспособности и рост показателей физической подготовленности в целом.

Ключевые слова: студенты, готовность, профильность, физическое воспитание.

Use of funds the profile of physical training to improve readiness for future professional activity has a direct relationship with the reduction of terms of adaptation of students to specific types of labour and a solution to the global problem of increase of efficiency of use of labour resources and therefore takes on the character of particular relevance for the present stage of development of society and economy of the state. The result is an adaptive improvement of the physical qualities of the body of a student that causes the increase in special health and growth of indexes of physical preparedness.

Key words: students' readiness, profile, and physical education.

Цель исследования. С точки зрения рассматриваемой проблемы имеет важное значение то, что существует огромное число профессий и специальностей, предъявляющих свои специфические требования к работникам, и количество их постоянно увеличивается. При этом различные отклонения в здоровье студентов являются препятствием достижения профессиональных успехов, объём трудовых нагрузок легче переносят специалисты с более крепким здоровьем, у них же происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному рабочему дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами, что приводит к

необходимости формирования знаний, навыков, умений, качеств и компетентностей, входящих в состав профилированного физического образования.

Система прикладного физкультурного образования (ПФО), затрагивает общие вопросы переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности, независимо от избранной профессии, по которой обучаются студенты. Иначе говоря, в своей основе это процесс физкультурного образования применительно ко всем специальностям, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, и воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Интерпретируя результаты динамики обобщенных показателей развития основных физических качеств студентов можно сказать, что на фоне разнообразия форм физической подготовленности, используемая нагрузка, заложенная в программу по физическому воспитанию студентов, позволяет получить достаточный прирост в уровне профессионально важных качеств. При этом задача вуза – обеспечить надежность будущих специалистов в избранном виде профессионального труда. Однако в условиях укрупнения университетов, увеличения специальностей выделить наиболее значимые физические способности, двигательные умения и навыки, психические характеристики и личностные качества, обеспечивающие результативность разнообразной профессиональной деятельности, а, следовательно, и построить профессиограмму будущего специалиста достаточно сложно.

Методы и организация исследований. Следуя положению Г.М. Соловьёва о дозировании физической нагрузки отметим, что прикладная подготовка не может быть противопоказанной на основании недостаточной адаптации организма, а лучше в соответствии с правилом «от простого к сложному» обеспечить её допустимую меру.

Система взглядов на формирование готовности – теоретическая идеальная конструкция, которая разрабатывается, во-первых, для более ясного понимания сложного процесса, каким является ПФО и, во-вторых, для обозначения ведущего замысла – концепции, как её системного осуществления. ПФО, способствуя данному преобразованию на уровне воспитания физического, даёт возможность объединить различные знания об объекте в единое целое, включая человека в деятельность ради интереса к ней как таковой, а не ради результата, который делает физическую культуру лишь средством, а не целью, что учитывает противоречия и недостатки существующей практики.

Анализ литературных данных показал следующее:

1. Занятия ПФО приобретают существенное значение в устранении последствий гиподинамии, которая сказывается не только на состоянии здоровья, но и на общей готовности к труду.

2. Тенденция к увеличению количества студентов с различными заболеваниями по мере перехода с курса на курс требует особого педагогического наблюдения, организации учебно-тренировочных занятий и контроля за здоровьем.

3. Вновь воссозданный комплекс ГТО требует для большинства студентов разработки дифференцированных программ, форм организации и методики занятий.

4. При наличии разнообразия средств физической культуры и профильной физической подготовки недостаточно указаний, какие из них наиболее целесообразно применять и на каком этапе учебного процесса.

На базе архитектурно-строительного института ЮУрГУ первого года обучения были оформлены экспериментальные группы. Состав учебных групп студентов второго года обучения был аналогичен первому году, но распределение обучающихся проводилось с учётом их тренированности и достижений за первый год занятий.

Физическая подготовка была направлена на развитие и совершенствование всех физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость), т.к. от них зависит уровень работоспособности, отражающий потенциальные возможности субъекта выполнять конкретную работу в любой профессиональной деятельности, его личные профессионально ориентированные ресурсы и функциональные резервы, мобилизационные возможности личности активизировать эти ресурсы и резервы в необходимый рабочий период.

Анализ изменений в позиции студента привел нас к выделению в процессе обучения трёх этапов в формировании готовности к профессиональной деятельности: создание у личности системы воспитанности и обученности, формирующейся в процессе проблемного изложения материала (1–2-й семестры, концептуальный этап), актуализация в субъектном опыте студентов возможностей организма, индивидуальных особенностей и использование этих знаний в профессиональной деятельности под руководством преподавателя (3–4-й семестры, познавательный этап), самостоятельное выполнение деятельности, в различных ее проявлениях, которая может корректироваться, уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться и проявление готовности и способности решать практические ситуации на основе собственной ценностной позиции, учитывая вероятные и желаемые изменения (5–6-й семестры, результативно-проектировочный этап).

«Привязка» этапов к семестрам обусловлена распределением содержания учебного материала и видов учебной деятельности, которые во многом предполагают соответствующую позицию обучаемого, но не определяют ее, т. е. эти внешние условия не задают позицию студента жестко, не являются для всех одинаковыми. Вместе с тем, они справедливы для большинства студентов вне зависимости от факторов прикладного физкультурного образования, на каждом из этапов происходят конкретные преобразования в физических качествах студентов, на каждом этапе физическая культура оказывает разностороннее ориентированное воздействие на личность, чем достигаются наиболее полные результаты.

Эффективность модели зависит от того, в какой мере содержательное обеспечение согласуется со спецификой деятельности обучающегося контингента,

его ценностными ориентациями, мотивами и потребностями. На каждом этапе (1, 3, 5 семестры) в содержательную часть включались виды лёгкой атлетики циклического и ациклического характера, поскольку лёгкоатлетические упражнения являются основополагающими в жизнедеятельности человека, способствуют разностороннему развитию физических способностей и профессионально важных качеств. Включение во 2, 4, 6 этапы физических упражнений из различных профессионально-прикладных видов спорта, подвижных и спортивных игр, обуславливалось диагнозом и состоянием здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент установил, что систематические занятия более успешно решают вопросы физической подготовки и укрепления здоровья студентов, способствуют повышению их успеваемости.

Проверенные в эксперименте контрольные упражнения (скоростно-силовые, силовые, тесты на выносливость) достаточно информативны и могут быть использованы в педагогическом контроле.

В настоящий момент в литературе рассматриваются два биологических механизма, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности для роста уровня физической подготовленности: суперкомпенсация и приспособительное совершенствование физически важных качеств организма.

Наблюдаемые результаты в первом семестре ко второму семестру закономерно выросли. После окончания летнего периода заметно снижение результатов, которое стабилизируется к концу четвёртого. Наблюдаемая волнообразная закономерность позволяет сделать однозначный вывод, что готовность к профессиональной деятельности целесообразно связывать не с суперкомпенсацией, т.к. для этого требуется как минимум трех-четырёх занятий в неделю, а с механизмом приспособительного совершенствования профессионально важных качеств организма занимающихся вследствие конкретной физической активности. Данный механизм обуславливает такую организацию тренировочного процесса, когда в ограниченный промежуток времени происходит постоянное воздействие на организм занимающегося.

Это приводит к тому, что организм занимающегося вынужден адаптироваться (приспосабливаться) к созданным условиям. Процесс адаптации выражается в активизации синтеза белка в мышечных тканях, увеличении физиологического поперечника работающих мышц и выраженной функциональной гипертрофии моторного аппарата. В целом происходит морфофункциональная перестройка всего организма на клеточном уровне, в том числе оптимизация биохимических процессов, активизация ресинтеза АТФ, утилизации продуктов распада.

Таким образом, в условиях тренировочной нагрузки одни органы и системы организма испытывают интенсивное воздействие и, в конечном итоге, получают большую возможность для адаптации и развития, тогда как другие – меньшую, поскольку играют незначительную роль в обеспечении требуемой двигательной активности. В результате происходит приспособительное совершенствование профессионально важных качеств организма обучающегося, которая вызывает

повышение уровня специальной работоспособности и рост показателей физической подготовленности в целом.

Также было выяснено, что адаптация к прикладной нагрузке при двухразовых тренировках в неделю достаточно продолжительна. При этом существенно, что сдвиги подготовленности, достигаемые с помощью средств ПФО «переносятся» на различные профессиональные виды деятельности. Этот эффект дал основание говорить о существовании общих компонентов физической подготовки, базирующихся на единстве морфофункциональных свойств организма.

Выводы. Интерпретируя результаты динамики обобщенных показателей развития основных физических качеств студентов можно сказать, что на фоне разнообразия форм физической подготовленности используемая нагрузка, заложенная в программу по физическому воспитанию студентов, позволяет получить достаточно весомые приросты в уровне физической подготовленности.

Однако мы считаем обоснованным указать на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных вузах разнообразных программ, методов и средств такой подготовки с целью предопределения формирования в условиях регламентированных занятий такого уровня развития физических качеств, который позволил бы будущим специалистам без осложнений влиться в конкретные условия их производственной деятельности.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – Л., 1993. – 152 с.
2. Меншиков, В.М. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи: монография / В.М. Меншиков. – Курган. – 2001. – 232 с.

ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Древняк Ю.М.

Відділ освіти Ясинуватської районної державної адміністрації

У статті охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та фізичної рекреації, які впливають на ефективність їхньої діяльності та розкривають основні вимоги, що висуваються до них як до спеціалістів цієї галузі. Професійна підготовка майбутніх фахівців розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона здійснюється за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури й спорту, так і фахівців із конкретних видів спорту. У статті звернено увагу на діяльнісний підхід у здійсненні професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури, спорту та фізичної рекреації. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

Ключові слова: професійна підготовка, цілісна система професійної підготовки, інтегративний підхід, діяльний підхід, фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

The features of professional preparation of future specialists of physical culture, sport and physical rekreacii are described in the article, which influence on efficiency of their activity and expose the basic requirements which are pulled out to them as to the specialists of this industry. Professional preparation of future specialists is examined as an integral system, which is built on the basis of organic unity general, special and individual. It is carried out on principle of integrativnogo approach to forming of its maintenance. In the article paid regard to active approach in realization of professional preparation of future specialists of physical culture, sport and physical rekreacii. Facilities of realization of professional possibilities of specialists in professional activity is their athletic-pedagogical and trainer-teaching activity.

Key words: professional preparation, integral system of professional preparation, integrativniy approach, active approach, athletic-pedagogical and trainer-teaching activity.

Актуальність проблеми. У Концепції загальної середньої освіти зазначена необхідність розв'язання проблеми підготовки фахівця з фізичного виховання, спорту та фізичної рекреації, який усвідомлює свою соціальну відповідальність. Постійно дбає про особисте професійне зростання, уміє досягти педагогічної мети. Відповідно до Конституції України та правових норм, основною метою вищих навчальних закладів є підготовка фахівців у різних сферах діяльності. Не становлять винятку й вищі навчальні спортивні заклади, завдання яких – забезпечення педагогічної науки здібними спеціалістами з фізичної культури та спорту. Однак на сьогодні розв'язання цього завдання має низку проблем.

По-перше, соціально-економічна ситуація у нашій країні привела до того, що перед вищою школою поставлено нові цілі та завдання, основним напрямком діяльності вищої якої є задоволення потреб особистості в знаннях, які б дозволяли адаптуватися у сучасному світі. А це вимагає належного кадрового забезпечення, впровадження науково обґрунтованої підготовки фахівців.

По-друге, у сучасних умовах проблема ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури не розв'язується, передусім, за відсутністю програм, де б розглядалися не тільки особливості техніко-тактичної підготовки й спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості використання елементів національних видів спорту; недостатність спеціальної науково-методичної літератури. Унаслідок цих проблем виникають суттєві розбіжності між значним зростанням кількості випускників факультетів фізичного виховання і неготовністю застосування їхніх умінь у професійній діяльності (фізкультурно-оздоровчій і спортивній); потребами сучасних навчальних закладів у висококваліфікованих фахівцях, котрі володіють технологією використання спортивних знань, методів та прийомів і відсутністю створення організаційно-методичних умов підготовки таких фахівців.

Завдання дослідження. Обґрунтувати особливості та фактори, що впливають на ефективність процесу професійної підготовки майбутніх викладачів фізичної культури, тренерів, спеціалістів з оздоровчої та фізичної рекреації.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання, тренерів з видів спорту та спеціалістів з оздоровчої та фізичної рекреації є безперервним процесом розв'язання навчально-виховних завдань, спрямованих на розвиток особистості людини. Її ефективність значною мірою визначається сформованістю ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця. Професійне становлення майбутніх фахівців відбувається на засадах теоретичних знань, практичних умінь, значущих особистісних якостей та життєвого досвіду, що зумовлює готовність фахівця до виконання професійних обов'язків та забезпечує високий рівень його самореалізації. Саме людські якості та характер, насамперед, використовуються під час професійної підготовки майбутніх фахівців.

Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні риси розглядаються не тільки як засоби, інструмент тієї чи іншої діяльності щодо перетворення природи й суспільства, але й, передусім, як мета, результат цих перетворень та існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства, яке має великий вплив на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями й особливостями створює центр теоретичного осмислення соціальних явищ.

Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури дає змогу дійти висновку, що спеціаліст має бути людиною, здатною до виконання педагогічної, психологічної, юридичної, геологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної змістовно корисної діяльності (наприклад патріотичної, оздоровчої тощо). Підготовка й перепідготовка кадрів для фізичної культури і спорту пов'язані з підвищенням кваліфікації фахівців, що, за відсутності базової освіти не розв'язує кадрової проблеми підготовки.

Аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури в провідних країнах світу дає підставу для висновку, що найбільш вагомими ідеями для вдосконалення є широке використання інформаційних технологій; жорсткі критерії відбору абітурієнтів; ухвалення закону, що закріплює прийняття на роботу осіб із фаховою професійною освітою; доцільність функціонування суспільно-кваліфікаційної структури кадрів та активу. Тут можна виділити такі особливості або фактори, які впливають на успішність здійснення професійної підготовки фахівців. По-перше, професійна підготовка повинна розглядатися як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона мусить мати свою специфіку, зумовлену особливостями професійної підготовки та відображати залежність ефективності підготовки від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної й тренерської діяльності. По-друге, професійну підготовку потрібно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і

фахівців із конкретних видів спорту. По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури перевага має надаватися діяльнісному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна й тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає в тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна та спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності й взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме – національно-фізкультурно-спортивну.

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» виокремлено інваріантну й варіативну частини професійної підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально-економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом з інтеграцією окремих тем із прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно орієнтовані й дисципліни за вибором, які вивчаються згідно з навчальним планом з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути направлена на формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань та вмінь, необхідних для розв'язання професійних завдань.

На рівні «спеціаліст» професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури має бути спрямована на вивчення фундаментальних і професійно орієнтованих дисциплін. На цьому етапі акцент робиться на професійній підготовці з набуттям початкового практичного досвіду. На рівні «магістр» професійна підготовка має бути спрямованою на методи оволодіння студентами науковою та викладацькою діяльністю у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим у блоці дисциплін освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» потрібно звернути увагу на такі дисципліни, як «Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», «Фізичне виховання та тренерсько-викладацька робота у вищих навчальних закладах», «Основи лекторської майстерності».

Не менш важливою в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури є їхня готовність до реалізації «суб'єкт-суб'єктних» відносин у системах «учитель-учень», «викладач-студент», «тренер-спортсмен», що значною мірою залежить від особистісних якостей фахівця. При цьому особистісні якості тренера-викладача, на відміну від учителів фізичної культури, зумовлені специфікою й особливостями певного виду спортивної діяльності. Вибір методів навчання пов'язується із вдосконаленням змісту підготовки й розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистісним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах. Лише за умови раціонального поєднання теоретичної й практичної підготовки можна отримати висококваліфікованого спеціаліста. Для того щоб фахівці стали компетентними вони повинні оволодіти психологією, педагогікою, знаннями медико-

біологічного циклу, теорією і методикою фізичного виховання, комп'ютерними технологіями.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Наукова значущість проблеми підготовки майбутнього викладача фізичної культури є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише в тому випадку, коли враховуються її особливості, а також робиться акцент на характеристику здоров'я й вольові якості фахівців. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів і прийомів; будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця; мати чітко визначену структуру та специфіку. Вона повинна інтегрувати в собі комплекс різних методів, які використовуються стосовно як загальної, так і спеціальної підготовки спеціаліста. При здійсненні професійної підготовки спеціалістів має здійснюватися діяльнісний підхід, згідно з яким майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну й тренерсько-викладацьку діяльність. Якщо всі вищезазвані особливості підготовки будуть ураховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Список літератури

1. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, спорт / Н.А. Агаджанян, Ю.А. Полатайко. – Ивано-Франковск ; Москва : Плай, 2002.
2. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1-2. – С. 26–28.
3. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Г.Н. Сериков. – Иркутск : Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.
4. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дьяченко И.Д., Пристинская Т.Н.

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Рассмотрены факторы, определяющие формирование управленческой деятельности менеджера спортивной организации, показана модель ее формирования. Выделены наиболее эффективные формы учебной деятельности, направленные на формирование компетентности управленческой деятельности. Представлена структурно-функциональная модель процесса формирования управленческой компетенции.

Ключевые слова: специалист по физической культуре и спорту; компетентность, компетенция, управленческая деятельность, модель, педагогические условия.

The questions considered in connection with the formation of the managerial activity of the manager of a sports organization, the model of its formation are shown. The most productive forms of educational activity directed on forming of competence of administrative activity are allocated. The structural-functional model of the process of formation of managerial competence is presented.

Key words: specialist in physical culture and sports; competence, competence, management, model, pedagogical conditions.

Введение. В настоящее время физическая культура и спорт рассматривается как системный объект управления, которому свойственна особая характеристика и классификация управленческих отношений, присущ динамизм менеджмента и маркетинга, специфичность в деятельности спортивного менеджера. На современном этапе развития педагогического образования инновационные процессы глубоко проникли в его различные сферы. Поиск новых подходов ведется в направлении модернизации содержания современных технологий обучения, форм организации деятельности субъектов образовательного процесса, оценке его результатов. Инновации, вошедшие в практику высшего образования, направлены на становление педагога нового типа, способного решать круг значимых педагогических проблем, связанных с умением управлять сферой физической культуры и спорта [2, 3].

Целью исследования является выявление эффективных форм учебной деятельности, направленных на формирование управленческой деятельности специалиста по физической культуре.

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на базе кафедры здоровья человека и физического воспитания ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы анализ и обобщение данных литературных источников, изучение практического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный спортивный менеджер-педагог, тренер должны обладать не только необходимым уровнем профессиональных знаний, умений и навыков, но и уметь управлять подготовкой спортсменов, принимать компетентные решения, осуществлять систему поощрений и наказаний, предвидеть тенденцию развития отрасли «Физическая культура и спорт». В связи с этим, целостный подход к подготовке спортивного менеджера-педагога должен быть разработан на основе понятия «управленческая компетентность», объединяющего деятельность и личностные аспекты работы спортивного педагога, требующего универсальной управленческой подготовки. Современный специалист физической культуры – это человек, способный неординарно мыслить и профессионально решать задачи, связанные с организационной и управленческой деятельностью.

Сфера деятельности спортивных менеджеров весьма разнообразна: образовательные учреждения, организации любительского и профессионального спорта, компании по производству и продаже спортивных товаров. Специалист по физической культуре и спорту, начиная профессиональную деятельность, должен быть готов к повышению социального статуса, что предъявляет высокие требования к компетентности, в частности к навыкам управленческой деятельности. Управленческие навыки определяют готовность специалиста к решению задач, связанных с планированием, мотивацией, координацией, организацией, контролем, коммуникацией и др., которые являются содержанием спортивного менеджмента.

Готовность выражается в интеграции управленческих знаний, умений и навыков, использовании их в реальных ситуациях при реализации управленческих решений. Интегрированные знания, умения и навыки формируют профессиональные компетенции, которые и являются основой профессиональной компетентности. В целом профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту включает «...систему общих и специальных психолого-педагогических знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления учебно-воспитательной деятельности; позволяющую исполнять самим и готовить воспитанников к исполнению различных социальных ролей; целостное профессиональное мышление и сознание, обуславливающие успешность профессионально-педагогической деятельности» [3, с. 84].

Таким образом, компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит социально-личностную компетенцию (характеризует гражданские качества человека, его культурный уровень, дееспособность); общенаучную компетенцию (связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений); общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению профессиональных задач, которые должен уметь решать специалист с высшим образованием); специальную компетенцию (предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям в сфере физической культуры и спорта); экономическую и организационно-управленческую компетенцию (организация работы спортивного коллектива, планирование работы персонала и ресурсов).

Определив содержание компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре, можно представить модель ее формирования, которая предполагает комплекс специфических знаний. Во-первых, это знания в теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения; умений по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям. Во-вторых, это знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой; умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных; навыки владения методами стимулирования деятельности и мотивационного воздействия, приемами управления персоналом. В-третьих, это знания в области психологии личности, группового поведения, конфликтологии, социологии; умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты; умения вести переговоры, устанавливать деловые контакты с организациями, организовывать связи со СМИ.

Определив содержание компетенций, которые служат средством формирования управленческой деятельности, можно представить структуру ее формирования:

- социально-личностные компетенции (формируются в цикле гуманитарных и социальных дисциплин):

- общенаучные компетенции (формируются в цикле естественно-научных дисциплин, социологии, философии);

- общепрофессиональные компетенции (формируются в цикле общепрофессиональных дисциплин);

- специальные компетенции (формируются в цикле специальных дисциплин, специальных курсов);

- экономические и организационно-управленческие компетенции (формируются на базе цикла экономических и управленческих дисциплин).

Сформированность этих компетенций у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта позволит успешно решать организационно-управленческие задачи, связанные с выполнением конкретных функций спортивных менеджеров, а именно:

– определение целей физкультурно-спортивной организации и разработка стратегии действий по ее достижению;

– формирование корпоративной культуры, т.е. объединение сотрудников физкультурно-спортивной организации вокруг общей цели (или целей) организации. Специфическим для сферы физической культуры и спорта является выполнение руководителями особых функций в процессе решения управленческих задач.

– управление коллективной деятельностью в физкультурно-спортивных организациях, направленной на удовлетворение физкультурно-спортивных потребностей общества;

– экономическое и социальное управление системой спортивных соревнований различного ранга;

– привлечение спонсоров к финансированию своей организации и отрасли;

– осуществление связей и координация деятельности с физкультурно-спортивными организациями.

В связи с этим, мы рекомендуем совместное составление бизнес-плана физкультурно-спортивной организации, анализ документов спортивных организаций, деловые игры, где студенты принимают на себя обязанности и функции менеджера спортивной организации. Опыт педагогической деятельности показывает эффективность использования деловых игр, которые предполагают разделение студентов на группы с целью выполнения определенной функции руководителя спортивной организации. В качестве примера можно привести деловую игру, связанную с созданием новой физкультурно-спортивной организации. В процессе деловой игры студенты должны создать новую организацию и пройти следующие этапы (при этом одна из групп студентов выполняет роль органов государственной власти – налоговой инспекции, нотариуса). Программа проведения деловой игры предполагает следующий алгоритм:

1. Принятие решения о создании новой физкультурно-спортивной организации.

2. Выбор организационно-правовой формы организации, определение состава ее учредителей и названия.

3. Подготовка учредительных и других документов, необходимых для регистрации и определения места нахождения юридического лица.

4. Проведение учредительного собрания, подписание учредительных документов.

5. Обязательным атрибутом является изготовление печати, получение кодов статистики и т.д.

Таким образом, уже в процессе обучения в университете студенты знакомятся со сложностями управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, происходит формирование управленческой компетентности, а, следовательно, и их конкурентоспособности на рынке современных физкультурно-спортивных услуг.

Заключение. Достижение специалистом высокого уровня управленческой компетентности – это не только перспектива его дальнейшего профессионального роста, но и условие развития самой системы физкультурного образования. В связи с этим, управленческую компетентность мы склонны рассматривать как системообразующий фактор, обеспечивающий развитие спортивной организации.

Список литературы

1. Быстрицкая Е.В. Проективный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта. *Теория и практика физической культуры*, 2007. № 11. С. 50-55.

2. Гузев В.В. Планирование результатов образования и образовательная технология. *Народное образование*, 2000. С. 42-45.

3. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. М.: Академия естествознания, 2010. 255 с.

4. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 215 с.

ПОШУК ШЛЯХІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Зайцев В.О.

Чернігівський національний технологічний університету

Бабич В.І.

ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Стаття присвячена актуальним питанням підготовки майбутніх учителів до позакласної роботи у контексті формування культури здоров'я підлітків. Важливе місце відводиться визначенню шляхів удосконалення підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до виконання професійних обов'язків у сфері позакласної роботи.

Ключові слова: майбутні учителі основ здоров'я позакласна робота, культура здоров'я, підлітки.

Стаття посвящена актуальним вопросам подготовки будущих учителей к внеклассной работе в контексте формирования культуры здоровья подростков. Важное место уделяется

определению путей совершенствования подготовки будущих учителей основ здоровья к выполнению профессиональных обязанностей в сфере внеклассной работы.

Ключевые слова: будущие учителя основ здоровья, внеклассная работа, культура здоровья, подростки.

Вступ. Організація позакласної роботи зі школярами вимагає відповідної підготовки від педагога. Хоча й навчальна та позанавчальна діяльність мають певні загальні риси все ж між ними не мало відмінностей які дуже важливо враховувати при підготовці майбутніх учителів у ВНЗ. Умови сьогодення вимагають врахування того факту, що значна кількість шкільної молоді мають стійкі тенденції до погіршення здоров'я, серед головних причин таких тенденцій є низький рівень сформованості культури здоров'я учнів (недостатній рівень поінформованості з питань формування, зміцнення та збереження індивідуального здоров'я, майже відсутня мотивація до ведення здорового способу життя тощо). Все це вимагає від сучасного вчителя цілеспрямованої роботи у контексті організації позакласної діяльності зі школярами стосовно підвищення в них рівня культури здоров'я.

Слід зауважити, що до теперішнього часу позакласна робота стосовно підвищення поінформованості учнів з питань здоров'я здійснювалась епізодично час від часу, часто формально, а головне не достатньо підготовленими фахівцями в контексті викладання відповідного матеріалу. Серед основних питань, яким найчастіше приділялась увага можна назвати такі як: шкідливі звички; шкода вживання алкогольних напоїв, захворювань, що передаються статевим шляхом. Не можна не погодитись, що розгляд цих питань є вкрай важливим для підростаючого покоління. Разом з тим, розуміємо, що недостатня підготовленість учителів у вказаних вище питаннях у кращому випадку формалізує процес позакласної роботи у зазначеному напрямку, у гіршому випадку школярі ставляться до цих питань без відповідної уваги, не сприймають їх належним чином і як наслідок спостерігаємо недбайливе ставлення підлітків до цього у реальному житті.

Мета статті полягає у розкритті шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи.

Результати дослідження. Для якісного здійснення позакласної роботи з учнями основної школи майбутні учителі з основ здоров'я навчаючись у ВНЗ повинні отримати відповідну підготовку, яка, на нашу думку, може відбуватись за допомогою реалізації комплексу відповідних педагогічних умов: формування у студентів мотивації до виховання здорових школярів у процесі позакласної роботи; спрямованості навчального матеріалу фахових дисциплін на озброєння майбутніх учителів основ здоров'я відповідними теоретичними знаннями й практичними вміннями з організації позакласної роботи оздоровчого напрямку; викладання дисциплін фахового спрямування з застосуванням переважно інтерактивних методів навчання; побудови змісту практики студентів відповідно до майбутньої професійної діяльності у контексті позакласної роботи з учнями основної школи; спрямування дослідницької роботи студентів до пошуку інноваційних підходів формування культури здоров'я підлітків у процесі позакласної роботи.

Спробуємо детальніше розглянути зазначені вище педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з підлітками. Мотивація відіграє ключове місце у підготовці вчителів до професійної діяльності. Вчитель який не отримує задоволення від своєї роботи може зіштовхнутись у майбутньому з частими роздратуваннями, проявами негативних емоцій і як наслідок наявністю психічних та фізичних захворювань. Не менш шкідливо це може вплинути на учнів. Такий вчитель може образити дитину, зриватись на неї навіть без наявних причин, поставити незаслужено погану відмітку, що також може призвести до психічних зривів дитини, образ на вчителя, сприяти появі відсутності бажання вчитися тощо. Нажаль в цих випадках в учнів часто змінюється відношення до предмету який викладає такий вчитель і до особистості вчителя взагалі. Враховуючи, що позакласна робота є обов'язковою, наврядчи до такого вчителя підуть учні займатися у позакласний час. Тож мотивація вчителя до майбутньої роботи вкрай важлива, особливо коли це стосується педагогічної професії.

Важливим також у зазначеному контексті є щоб підготовка майбутніх учителів основ здоров'я передбачала спрямування навчального матеріалу фахових дисциплін на озброєння студентів відповідними теоретичними знаннями й практичними вміннями з організації позакласної роботи оздоровчого напрямку. Кожна фахова дисципліна містить у собі важливий матеріал для озброєння майбутніх учителів з основ здоров'я певними знаннями, вміннями та навичками необхідними для здійснення професійної діяльності. Разом з тим, аналіз навчальних та робочих програм дозволяє нам переконатись в тому, що більшість дисциплін (а саме їх зміст) не повною мірою передбачають цілеспрямовану підготовку до позакласної роботи з учнями. Крім того, вивчення змісту навчальних програм з дисциплін фахового спрямування дозволяє нам констатувати, що майже кожен предмет в тій чи іншій мірі може сприяти підготовці майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи.

Вкрай важливе значення у підготовці фахівців з основ здоров'я відіграє викладання дисциплін фахового спрямування з застосуванням переважно інтерактивних методів навчання. Саме за допомогою інтерактивних методів підвищується якість засвоєння студентами знань. Якщо пасивне навчання – це репродуктивний метод, це вимога слухати та дивитись, активне – це безпосередня участь дитини у викладі матеріалу, то інтерактивне – це рівноправна взаємодія вчителя й учня, викладача та студента [1].

Сьогодні вже неможливо викладати дисципліни традиційно, коли у центрі педагогічного процесу знаходиться викладач, а студенти пасивно сприймають матеріал та виконують його вимоги. Впровадження інтерактивних методик при викладанні фахових дисциплін дає змогу докорінно змінити ставлення до об'єкта навчання, перетворивши його на суб'єкт. Студент стає співавтором лекцій, семінарських занять тощо. Підхід до студента, який знаходиться у центрі процесу навчання, ґрунтується на повазі до його думки, на спонуканні до активності, на заохоченні до творчості [2, с. 58]. У зв'язку з цим, інтерактивні методи не тільки

добре впливають на взаємовідносини викладача зі студентом, але й забезпечують засвоєння вивчаємого матеріалу на більш високому продуктивному рівні.

Важко також переоцінити значення практики у підготовці будь якого спеціаліста. Звичайно не є виключенням підготовка майбутніх учителів з основ здоров'я. В системі діяльності педагогічних вищих навчальних закладів педагогічна практика спрямована на удосконалення професійної підготовки студентів. Саме тому, здійснюючи підготовку майбутніх учителів основ здоров'я дуже важливо щоб зміст практики за фахом повною мірою передбачав діяльність студентів відповідно позакласної роботи. При цьому, на наш погляд, дуже важливо щоб майбутній вчитель основ здоров'я під час проходження практики не обмежувався формальною розробкою на папері будь якого заходу, а ставився до позакласної роботи з усією відповідальністю й приймав участь у проведенні відповідних гуртків, бесід, лекцій, дискусій з питань здоров'я, розробкою та проведенням різноманітних заходів.

Практика у школі це перш за все набуття реального досвіду під керівництвом методиста та з допомогою учителя. Й від того наскільки якісно вона буде організована залежатиме якість здійснення позакласної роботи майбутніми учителями основ здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах. Надзвичайно важливо, щоб студенти не тільки на теоретичному рівні розуміли значущість позакласної роботи для виховання здорових школярів, але й змогли на практиці побачити як запалюються очі школярів під час проведення цікавих заходів присвячених питанням здоров'я, переконались в тім з яким бажання школярі відвідують гуртки здоров'я, обговорюють актуальні питання тощо. В процесі проходження практики потрібно щоб студент сам переконався в тому, що педагогічна професія це цікаво й пізнавально.

Наступною умовою удосконалення підготовки майбутніх учителів основ здоров'я було визначено спрямування дослідницької роботи студентів стовно пошуку інноваційних підходів формування культури здоров'я підлітків у процесі позакласної роботи. Останнім часом дослідницька робота студентів набуває надзвичайно важливого значення у підготовці майбутніх учителів. Й це не дивно, оскільки виконуючи дослідницьку роботу студент по-перше, повинен глибоко вивчити окреслену проблему дослідження, по-друге, проявити творчі здібності до пошуку певних шляхів вирішення проблеми, по-третє, отримані результати можуть переконувати у значущості досліджуємої проблеми тобто підвищувати інтерес майбутніх учителів як до конкретної проблеми дослідження так і до професійної діяльності взагалі. Таким чином, майбутній фахівець не тільки самостійно поповнює свій арсенал необхідними знаннями, але й необхідними уміннями стосовно здійснення у майбутній професійній діяльності дослідницької роботи. Такий вчитель цілком спроможний обновлювати свої знання аналізуючи (статті в періодичних виданнях) та залучати до досліджень самих учнів.

Висновки. Запропоновані вище шляхи та відповідні педагогічні умови сприятимуть удосконаленню підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у контексті формування культури здоров'я підлітків у процесі позакласної роботи.

Список літератури

1. Іванова-Комарщук О. Корисність інтерактивних методів навчання. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. За матеріалами Освіта ua <http://osvita.ua/school/technol/6564>
2. Завалевська О.В. Використання інтерактивних методів навчання як одна з педагогічних умов формування професійної самосвідомості майбутніх спеціалістів // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 7. – С. 58-61.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВЧИТЕЛІВ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Книш С.І.

Бердянський державний педагогічний університет

Однією з найбільш важливих проблем сучасної освіти є побудова такого процесу учення, який міг би бути основою для формування мотиваційної сфери майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я. У зв'язку з цим виникають суперечності між існуючим станом мотивації учення у студентів ВНЗ і сучасними вимогами до їх навчальної активності; між потребами практики в науково обґрунтованих рекомендаціях по проведенню мотиваційної сфери майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я і відсутністю достатніх для цього науково-психологічних знань. У вищій школі раціональні такі організаційно-педагогічні умови, які сприяють формуванню мотивації учбової активності майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я.

Ключові слова: мотивація, навчально-виховна діяльність, фахівці фізичної реабілітації, вчителі основи здоров'я.

One of the most important problems of modern education is the construction of such a process of teaching that could be the basis for the formation of the motivational sphere of future specialists in physical rehabilitation and teachers of the basis of health. In this connection, there are contradictions between the current state of motivation for teaching at university students and the modern requirements for their academic activity; between the needs of practice in scientifically substantiated recommendations for conducting the motivation field for future specialists in physical rehabilitation and teachers of the basis of health and the lack of sufficient for this scientific and psychological knowledge. In the high school rational organizational and pedagogical conditions that contribute to the formation of the motivation of the educational activity of future specialists in physical rehabilitation and teachers of the basis of health.

Key words: motivation, educational-educational activity, specialists of physical rehabilitation, teachers of the basis of health.

Вступ. Однією з найбільш важливих проблем сучасної освіти є побудова такого процесу учення, який міг би бути основою для формування мотиваційної сфери майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я. У зв'язку з цим виникають суперечності між існуючим станом мотивації учення у студентів ВНЗ і сучасними вимогами до їх навчальної активності; між потребами практики в науково обґрунтованих рекомендаціях по проведенню мотиваційної сфери майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я і відсутністю достатніх для цього

науково-психологічних знань. Проблема мотивації навчання є однією з центральних у педагогіці, оскільки і результат, і процес засвоєння знань значною мірою залежать від залучення майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я у навчальний процес, зацікавленості того, хто навчається [1]. У процесі навчання прийдешні фахівці фізичної реабілітації та вчителі основи здоров'я накопичують ґрунтовні знання та вправність з медико-біологічних та педагогічних питань щодо фізичної реабілітації та основ здоров'я та різних методів нетрадиційних різновидів оздоровлення, масажу, самомасажу, лікувальної фізкультури. Дослідження важких випадків посттравматичних неврозів допомагають нам зрозуміти, наскільки необхідно майбутнім фахівцям фізичної реабілітації та вчителям основи здоров'я почуття впевненості в собі і наскільки безпорадна людина, позбавлена цього почуття не тільки у буденному житті але й у навчанні [3]. Я цілком погоджуюсь з С. Рубінштейном у тому, що “безпосередній і опосередкований інтерес до навчання виявляються до такої міри взаємопов'язаними, що очевидною стає неможливість суто зовнішнім чином їх протиставляти”.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування мотивації у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я, ролі мотивації у процесі навчально-професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації та основ здоров'я.

Результати дослідження. Цілком зрозуміло, що роль мотивації перебуває в полі зору дослідників. Так, психолог Є. Ільїн під поняттям «мотив навчальної діяльності» розглядає всі чинники, що ведуть за собою прояв навчальної активності: ціль, погляди, обов'язок, інтереси тощо. Як відзначає Є. Ільїн [2], більша кількість досліджень мотивації навчальної діяльності мають відбиток недоліків у поглядах на мотивацію і мотив, які існують у віковій психології. А. Маркова логічно виділяє, що «становлення мотивації – не просте зростання позитивного або посилення негативного ставлення до навчання, а ускладнення структури мотиваційної сфери, спонукань, які входять до неї, поява нових, більш зрілих, інколи суперечливих відношень між ними» [5]. На думку А. Маслоу, люди мотивовані для пошуку важливих цілей, і це робить їхнє життя значущим і осмисленим. Однак, якщо метою характеризується те, що повинні діяти майбутні фахівці фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я, до досягнення чого вони прагнуть, то мотивами характеризуються основи цього прагнення.

Для того щоб стати гуру науки і мистецтва, потрібні, звичайно, немаленькі здібності. Але, розвиваючись в якій-небудь діяльності, здатності не тільки виявляються в ній; вони в ній же і формуються і розвиваються. Між здібностями людини і витокami його діяльності, його праці існує великий внутрішній взаємозв'язок і тісна взаємодія. Здібності людини розвиваються і відпрацьовуються на те, що він робить. Практика життя дає на кожному кроці багату фактичний матеріал, який свідчить про те, як на ділі, в навчанні і роботі розгортаються і відпрацьовуються здібності людей. Перша передумова будь-якого чину є суб'єкт, що володає потребами. Наявність потреби становить необхідну передумову будь-якої

діяльності, однак потреба сама по собі ще не здатна надати діяльності певну спрямованість. Те, що є лише одним побудником спрямованої діяльності, є не сама по собі потреба, а предмет, що відповідає даній потребі. Предмет потреби - матеріальний або психічний, чуттєво сприймається або даний тільки у відображенні, в уявному плані - ми називаємо мотивом діяльності. Кожен мотив - це результат мотивації.

Мотивація – це процес спонукання майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я до навчання, спрямованого на досягнення якісної підготовки фахівців. У модерних дослідженнях зазначається, що мотивація включає всі види спонукань, а якраз: потреби, інтереси, мотиви, наміри, схильності, налаштування тощо, інакше кажучи мотивація – це опосередкована справою її віддзеркалення суб'єктивна детермінація поведінки майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я. Професійна мотивація як властивість особистості є системою цілей, потреб, що спонукають майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я до активного засвоєння знань, оволодіння вміннями і навичками, свідомого ставлення до професії [2]. Процес формування самооцінки професійної придатності є суперечливим. Майбутнім фахівцям фізичної реабілітації та вчителям основи здоров'я інколи не вдається співвіднести відомі йому властивості професії зі своїми особистими якостями (дефіцит самопізнання) або йому важко обрати професію, яка б відповідала його потребам (дефіцит професійної інформації). З віком зміст самооцінки поступово збагачується, але ці зміни не є процесом, який розвивається послідовно та інтенсивно. Професійна мотивація відіграє роль компенсаторного фактора: в умовах недостатньо розвинених здібностей майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я, за наявності професійної мотивації, може досягти більших успіхів, ніж здібний майбутній фахівець фізичної реабілітації або вчитель основи здоров'я, у якого не сформована професійна мотивація. Тому цілеспрямоване формування у майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я професійної мотивації є одним із першочергових завдань вищої школи. Посередником між досягненням мотивації та студентами є викладач. Коли викладач по-справжньому вагомий, будь-який його суворий бал не принижує майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я, а збуджує в нього бажання усунути хиби, виправити помилку. Якщо висока оцінка чесно відпрацьована в авторитетного викладача, вона підвищує самоцінність студента, вагоміше стають для нього одержані знання, цікавіше стає вчитися в такого викладача. Узагальнений портрет авторитетного професора (за відгуками майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я): загальний високий інтелект, широка ерудиція і глибокі знання; характеризується всіма видами активності: інтелектуально-творчою, соціальною тощо; здатний до сердечного співробітництва; коли є протиріччя, бере на себе відповідальність.

Викладач повинен забезпечити піднесення позитивних мотивів у майбутніх фахівців фізичної реабілітації основи здоров'я створити ситуаційний лан, яке спонукатиме кожного діяти так, як від нього очікують. У процесі розв'язування проблемних задач майбутні фахівці фізичної реабілітації та вчителі основи здоров'я

набувають у співробітництві з викладачем нові потрібні знання. Таким чином, процес знайомств зі знаннями студентів при даній формі представлення інформації наближається до пошукової, дослідницької діяльності. За допомогою проблемних обставин забезпечується розвиток теоретичного мислення, пізнавальний інтерес до суті дисципліни, професійна мотивація.

Важливо відмітити, питання про відношення навчання та розвитку майбутніх фахівців фізичної реабілітації та основи здоров'я, за словами Л. Виготського являє собою «самый центральный и основной вопрос, без которого проблемы педагогической психологии... не могут быть не только правильно решены, но даже поставлены» [1]. Майбутні фахівці фізичної реабілітації та вчителі основи здоров'я будуть вчитися добре, коли знатимуть, що їх ремесло має на ринку міцні позиції, її діяльність - суспільно корисна, а місія - висока й гідна. Для цього потрібно послуговуватися методами мотивації. На даному етапі розглянемо методи зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Зовнішня мотивація – це спонукання до діяльності за допомогою сил ззовні. Тобто майбутні фахівці фізичної реабілітації та вчителі основи здоров'я сприймають причини своєї поведінки як нав'язані, а себе вважає лише пішаком. Така мотивація регулюється зовнішніми матеріальними і психологічними умовами: стипендією, винагородою і навіть покаранням. Спонукання до дії піднімається на стимулах, які впливають зі сформованої ситуації.

Внутрішня мотивація обумовлена потребами в компетентності та індивідуальному виборі, які є основними для людського «Я». При такому вигляді спонукання фахівці фізичної реабілітації та вчителі основи здоров'я розуміють, що вони є справжньою причиною здійснюваного, і сприймають себе при взаємодії з оточенням як ефективного агента. Тобто у випадку з внутрішньою мотивацією використовуються потреби, інтереси, наміри, цілі, бажання, впевненість у собі, можливість самореалізації, відчуття задоволення від праці. Завдяки пізнавальному інтересу, наука і процес опанування ними можуть стати рушійною потужністю розвитку інтелекту і чинником виховання різносторонньо розвиненої особистості майбутніх фахівців.

На успішність майбутніх фахівця фізичної реабілітації та вчителя основи здоров'я впливає і собі рівень його інтелектуального піднесення, багаж знань і вправність, з яким він приходить зі школи. Проте в дослідженні А. Реана був виявлений цікавий факт. Результати тестування за шкалою загального інтелекту групи студентів-майбутніх педагогів були зіставленні з рівнем їх успішності. Виявилось, що відсутній значливий зв'язок рівня інтелекту студентів із показниками успішності як із фахових предметів, так і з дисциплін загальногуманітарного циклу. Цей дивний, на перший погляд, факт отримав висвітлення також у дослідженні В. Якуніна та М. Мешкова, які устійнили іншу суттєву закономірність. Виявилось, що «сильні» і «слабкі» студенти все ж таки відрізняються один від одного, однак не за рівнем інтелекту, а за мотивацією навчальної діяльності. Для «сильних» студентів характерною є внутрішня мотивація: вони мають потребу в опануванні професією на

високому рівні, зорієнтовані на отримання професійних знань і практичних умінь. Стосовно ж «слабких» студентів, то їх мотиви зовнішні, ситуативні: уникнути осуду і покарання за низьку успішність, не залишитися без стипендії тощо.

Залежно від мотивації навчання і характеру навчально-професійної діяльності можна виділити такі три типи студентів майбутніх фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я:

1-ий тип— орієнтація на різнобічну професійну підготовку, пізнавальна діяльність розвивається в ширину.

2-ий тип— орієнтація на вузьку спеціалізацію, пізнавальна діяльність розвивається в глибину.

3-ій тип— відсутність внутрішньої мотивації, пізнавальна активність мінімальна.

Якщо розглядати мотивацію за визначенням Н. Лисовець, мотивацію складають дві групи явищ: сукупність мотивів або чинників як індивідуальна система мотивів; динамічна освіта, процес, механізм, тобто система дій з активізації мотивів певної людини. Авторка підкреслює значущість сподіваних мотиваційних орієнтацій в успішності майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я. Найбільше пов'язаними з успішністю виявилися орієнтації на процес і на результат, меншою мірою – орієнтація на "оцінку викладача". Зв'язок орієнтації на "уникнення неприємностей" з успішністю – незначний.

У дослідженнях також було встановлено, що задоволеність ученням залежить від міри задоволеності потреби в досягненні, тобто прагнення майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я до покращення результатів своєї діяльності [4].

Висновки. У психолого-педагогічній публіцистиці не існує єдиного розуміння навчальної мотивації та класифікації навчальних мотивів. Різні дослідники використовують однотипні, але не синонімічні, поняття для позначення цього оригіналу, а саме: навчальна мотивація, мотивація навчання, мотивація навчальної діяльності, мотиваційна сфера, мотиваційний синдром. У вищій школі, на думку науковців, педагогів-дослідників, раціональні такі організаційно-педагогічні умови, які сприяють формуванню мотивації учбової активності майбутніх фахівців фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я: вивчення професійної мотивації майбутніх спеціалістів; професійна спрямованість викладання фундаментальних дисциплін; орієнтування студентів на оволодіння змістом, формами, засобами і способами майбутньої професійної діяльності; дотримання принципів логічності теорії і практики, цілісності навчання і виховання, поступового моделювання у навчанні цілісного змісту професійної діяльності спеціаліста фізичної реабілітації та вчителів основи здоров'я; забезпечення навчально-методичною, довідковою і науковою публіцистикою, сучасною технікою; організація самостійної роботи студентів, що сприяє озброєнню їх раціональними прийомами розумової і навчальної діяльності.

Список літератури

1. Венгер Л. А. Восприятие и обучение. М., 1965.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер,

2002. – 512 с.

3. Кардінер, А., Травматичні неврози війни, Нью-Йорк: Хоебер, 1941.

4. Лисовец, Н.М. Профессиональная мотивация студентов как способ активации обучения [Электронный ресурс] / Н.М. Лисовец. – Режим доступа : <http://открытыйурок.рф/статьи/598947/>

5. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : Просвещение, 1990. – 192 с.

МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ВУЗА

Комкова И.А., Смирнова Л.В., Целищева Е.И.

Южно-Уральский государственный университет

Физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности студента. В этой связи на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к работоспособности в различных условиях среды, повышение резервов жизнедеятельности человека, толерантность между избранной профессией и собственными интересами. Таким образом, в рамках науки о здоровье и здоровьесбережении человека характерен синтез различных научных направлений – процесс, «наводящий мосты» между разными областями одной и той же отрасли науки, между разными отраслями – подчас несмежными.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, здоровьесбережение, физкультурное образование.

Physical education – the concept of development of system of higher professional education, allowing to create specific worldviews for the effective implementation of the health potential of physical culture, which provides new opportunities for the full development of the individual student. In this regard, at the forefront of such indicators of the quality of training of modern expert, as a moral and social maturity, professionalism, willingness to work in different environmental conditions, the increase in the reserves of human life, the tolerance between the chosen profession and their own interests. Thus, in the framework of the science of health and health care person's characteristic synthesis of different scientific fields – a process that «builds bridges» between different areas of the same branches of science, between different industries – sometimes discontinuous.

Key words: physical education, physical abilities, healthcare, physical education.

Цель исследования. Необходимость изменения взглядов на здоровье и методы его сбережения стирает непреодолимые грани между биологическими и социальными процессами, обладая свойствами самодостраивания, самовоспроизведения, с одной стороны, а, с другой, многоэлементностью, многомерностью, иерархической организованностью.

В нашем понимании целесообразно рассмотреть не столько организационные основы синергетики, реализуемой в рамках учреждений высшего образования,

сколько основы комплексного решения задач, ориентированных на формирование физкультурного образования у будущих специалистов.

Синергетика – научное направление, представляющее междисциплинарную универсальную теорию самоорганизации и сложности процессов самой разной природы.

Синергетика открывает физкультурное образование как новую область исследований – управление хаосом – и представляет здоровье как созидательное начало, если рассматривать его как переход от болезни (хаоса) к порядку. Хаос – болезненное состояние организма именно из-за потери организмом состояния определенности, необходимых параметров, организованности поведения, регулярности исполнения каких-то жизненно важных поступков, согласованности действий. Синергетика также предполагает активное влияние физкультурного образования на отбор содержания и конструирование технологий реализации образовательного процесса.

Наша позиция состоит в том, что результат физкультурного образования, обеспечивающий готовность к здоровьесберегающей деятельности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни мы рассматриваем как личностную компетентность, исходя из того, что она определяет здоровье и проявляется в процессе осуществления физического воспитания.

В настоящее время главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы, попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение. А это во многом зависит не от полученных знаний, умений, навыков, а от неких дополнительных качеств, для обозначения которых и употребляется понятия «компетентность».

Компетенция – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

Таким образом, компетентность – качество личности, определяющее успешность выполнения того или иного вида деятельности. Компетентность, формирующая здоровье в рамках физкультурного образования, в большей степени становится связанной с внедрением в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Стоит сказать, что здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, утрачивается (Shephard, 2000). Поэтому личностная компетентность характеризуется наличием опыта здоровьесберегающей деятельности, тесно связывающего обобщённые характеристики свойств здоровья человека, посредством которых организм

обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней. С точки зрения синергетического подхода это оправдано: порядок – множество элементов любой природы, в том числе и здоровья, между которыми существуют устойчивые отношения, а физкультурное образование – система, в которой можно выделить: элементы и связи между ними – структурный порядок; следование закономерностям – динамический порядок.

При рассмотрении понятия личностной компетентности, формируемой у студента, значимым в представленной точке зрения является то, что синергетика дает вполне конкретный и конструктивный ответ вопрос: когда и какой обобщённой характеристики свойств здоровья человека удастся стать важной для самой личности в реализации его будущей профессиональной деятельности?

Если придерживаться идее синергетического подхода, то на физкультурное образование можно посмотреть, как на сложный образовательный организм, главные функции которого – воспроизводство опыта, накопленного в культуре, и создание условий для его целенаправленного изменения. Средой и обратной связью для подобного организма выступает, с одной стороны, весь социум, с другой – специализированные формы педагогической рефлексии. Личностные компетенции в этом случае имеют комплексный характер и включают систему социальных, нравственных и профессиональных ориентиров, позволяющих выпускнику «правильно» (разумно, продуктивно, приемлемо для окружающих) вести себя в различных ситуациях – профессиональных и внепрофессиональных.

Кроме того, следует учитывать также следующее обстоятельство: большинством студентов физическое воспитание воспринимается в отрыве от процесса их профессионального образования, несмотря на то, что оба эти педагогических процесса представляют собой диалектическое целое. Введение физкультурного образования в рамки синергетического подхода придает процессу физического воспитания студентов научные черты объективности и достоверности, методологически сближая его с процессом образования. Перевод процесса физического воспитания в рамки физкультурного образования в отношении большинства обучающихся, а не только узкого круга физически одаренных студентов, существенно повышает его когнитивные возможности, выводя на первый план творческое отношение индивида к собственному здоровью, вооружая его действенным инструментом здоровьесбережения.

Учитывая вышесказанное в Южно-Уральском государственном университете был создан в 2013г. Институт спорта, туризма и сервиса, где в силу широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «Физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий, каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности.

Разработанные преподавателями кафедры физического воспитания вариативные авторские методики дополняют познавательные, развивающие, мировоззренческие, рекреативные, оздоровительные, мотивационные функции обучения Федерального государственного образовательного стандарта, предполагают образование в области физической культуры в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью как неотъемлемой части становление соответствующего мышления и направленности личности на ценности здоровой жизни, творческой индивидуальной и коллективной жизнедеятельности, ориентации на самосовершенствование, способа развития и самореализации творческого потенциала, так и достижения в будущем вершин компетентности и профессиональной эрудиции.

В условиях устойчивой тенденции снижения показателей здоровья студентов кардинальным образом изменить ситуацию невозможно из-за отсутствия целостного педагогического подхода к проблеме физкультурного образования. Поэтому в основу нашей концепции заложена идея, согласно которой физкультурное образование разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности (рис. 1).

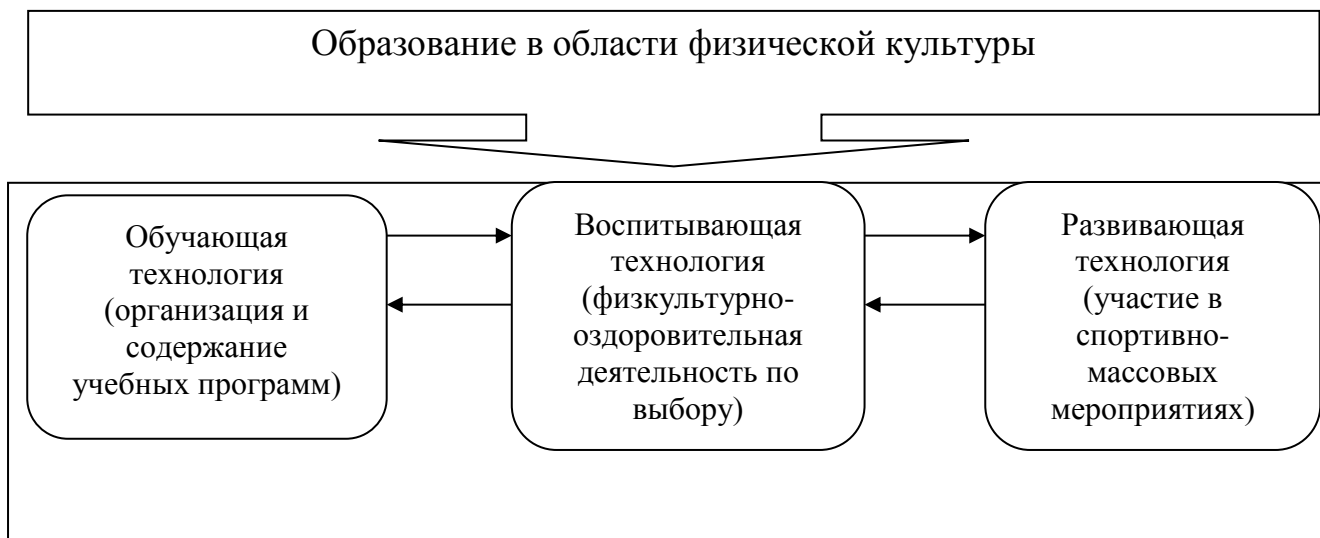


Рис. 1. Технология физкультурного образования.

Обучающую технологию, основная задача которой – обучение учащихся основам избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, мы рассматриваем как исходное звено в системе физкультурного образования, где создаются условия для проявления субъектной двигательной активности.

Воспитывающая технология, основное направление которой – формирование учащегося как личности здорового типа поведения, по нашему убеждению, является системообразующим звеном, так как в основе выбора является сам учащийся, пользующийся предоставленными образовательным учреждением возможностями.

Развивающая технология позволяет студентам закрепить специальные навыки здорового поведения в ситуациях, требующих непосредственного и обязательного участия.

Список литературы

1. Викторов, Д.В. Педагогические аспекты физкультурного образования: монография / Д.В. Викторов. – Saarbrucen, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. – 194 с.
2. Гребенюк Е.Н. Синергетический подход в гуманитарном исследовании: монография / Е.Н. Гребенюк. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. – 100 с.
3. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования / А.В. Хуторской // Народное образование, 2003. – № 5. – С. 55–61.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСУ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Куц О.А., Пристинська Т.М.

Маріупольський державний університет

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Стаття присвячена проблемі змісту й організації навчального процесу, стимулюючих активність студентів педагогічного вузу до підвищення якості професійної підготовки. У статті розглянуті можливості використання фітнесу та фітнес-технологій як ефективної форми оздоровлення і фізичного розвитку студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, здоров'я, фітнес, фітнес-технології.

Вступ. У сучасних умовах одним з найважливіших питань виховної роботи є інтерес до занять фізичним вихованням. Проблема інтересу завжди вимагала до себе підвищеної уваги вивчалася багатьма дослідниками, оскільки падіння інтересу до зайняття фізичним вихованням призводить до погіршення здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку молоді.

Актуальність проблеми. Вирішальне значення у вдосконаленні підготовки майбутніх педагогів є розробка нових підходів до змісту і організації навчального процесу. Дослідженнями встановлено, що близько 50 % студентів українських ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я, а реальний об'єм рухової активності молоді не забезпечує повноцінного розвитку.

Тому процес фізичного виховання студентської молоді повинен заповнити той дефіцит рухової активності, який створюється в сучасних умовах життя, а також сприяти розвитку і нормальному функціонуванню органів і систем молодого організму. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку студентської молоді, підвищення рівня фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фітнес-технологій [1; 3].

Фітнес-технології – це технології, що забезпечують результативність занять з передбачуваним конкретним результатом.

Важливе теоретичне значення для розуміння сутності формування готовності майбутніх викладачів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу мають праці О. Ажиппо, Є. Захаріної, Л. Іванової, Р. Карпюка, Л. Сущенко, О. Тимошенка, в яких ґрунтовно розглянуто теоретичні і методичні засади професійної підготовки у закладах вищої освіти.

Актуальність і доцільність дослідження формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до впровадження технологій оздоровчого фітнесу вказують на необхідність подолання суперечностей, що виникають між:

- потребою суспільства у майбутніх викладачах фізичного виховання, здатних впроваджувати технології оздоровчого фітнесу та недостатнім рівнем підготовки випускників закладах вищої освіти до цієї діяльності;

- значними потенційними можливостями сучасних технологій оздоровчого фітнесу, які є перспективним напрямом зміцнення і збереження здоров'я молоді та не сформованістю готовності майбутніх викладачів до їх упровадження;

- необхідністю трансформації змісту вищої фізичної освіти і недостатнім навчально-методичним забезпеченням щодо формування готовності майбутніх до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Мета: на основі аналізу літератури та практичного досвіду визначити готовність студентів до використання фітнесу та фітнес-технологій для підтримання здорового способу життя.

Методи та організація дослідження. Методологічну основу досліджень склали положення теорії та методики формування здорового способу життя студентів засобами фітнесу та фітнес-технологій.

Результати дослідження. З метою з'ясування стану формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до впровадження фітнес-технологій та фітнесу було проведено анкетування, в якому брали участь 60 студентів 3-4 курсів Маріупольського державного університету спеціальності фізичне виховання. Результати анкетування показали, що 66,9% респондентів вважають за необхідне формувати у закладах вищої освіти України їх готовність до використання фітнес-технологій та фітнесу; але лише 13,4% студентів володіють знаннями про структуру та зміст фітнес-програм; 11,5% - знаннями про класифікацію фітнес-програм; 9,8% - навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості; 13,15% - навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості; 11,2% - навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.

У той же час, результати наукових досліджень, проведених Г. Пономарьовим і Е. Сайкіною показали, що при опитуванні студентів, на питання: "Чого не вистачає заняттю фізичним вихованням, щоб було цікаво?" відповіді розподілилися наступним чином: 74,3% - впровадження фітнесу та сучасних фітнес-технологій; 62,3% -

необхідність наявності обладнаного залу і сучасного інвентарю; 8,6% - вважають, що підвищення інтересу залежить від особистості педагога (уміння мислити творчо, нестандартно, бути ерудованим, мати сучасний імідж, володіти інноваційними технологіями).

Відтак, фітнес-технології мають значний потенціал в забезпеченні якості освіти і виховання студентів. Фітнес – це добровільне, систематичне зайняття фізичними вправами, здійснюване за розробленими програмами під керівництвом професійних фахівців з фізичного виховання, які спрямовані на підтримку і підвищення рівня фізичної підготовленості і здоров'я з метою поліпшення якості життя.

Завдяки регулярним заняттям фітнесом підвищуються показники м'язової системи в цілому і м'язової системи хребетного відділу зокрема, що дозволяє поліпшити осанку і підвищити ростові показники. Динамічні і різноманітні вправи дозволяють підтримувати вагу на належному рівні, впливають на рухливість хребета, сприяють відновленню серцево-судинної системи після стандартного навантаження. Отже, фізичне виховання студентів на основі фітнес-технологій дозволяє значно підвищити їх мотивацію до рухової активності, показники фізичного розвитку і функціональної підготовленості [2; 4].

Висновки. Таким чином, на основі аналізу літератури та проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що для успішного застосування фітнес-технологій в професійну підготовку необхідна індивідуалізація і диференціація фізичного виховання з метою засвоєння студентами різних видів рухової активності, формування гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Список літератури

1. Аристова, А.В. Использование фитнес-программ как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой в вузе [Текст] / А.В. Аристова, Т.М. Лебедихина // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы науч.-практ. конф. с международ. Участием (Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г.) : в 2-х т. / отв. ред. Л.К. Тропина, Т.Н. Карфидова. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. - Т. 1. - С. 29-31.

2. Пономарьов В.В. Фізичний розвиток і функціональна підготовленість студенток, що займаються фітнесом // Теорія і практика фізичної культури. - 2015.- № 9. - С. 54-59.

3. Пономарьов Н.Г., Сайкина Е.Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять фізичною культурою // Теорія і практика фізичної культури. - 2011. - № 8.- С. 55-60.

4. Шипиліна В.А., Сорокін Н.В. Деякі особливості занять фітнесом // Фітнес і спорт. - 2004. - С. 80-84.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пристинська Т.М., Гармаш Є.М.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

Актуальність проблеми. Одним з пріоритетних завдань Національної програми розвитку освіти України в XXI столітті та Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” є формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до здоров’я як найвищої особистісної й суспільної цінності.

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

Учитель виконує важливу соціальну функцію, яка полягає у здійсненні духовного, інтелектуального й фізичного розвитку, у вихованні особистості, у формуванні здорового стилю життя учнів. Професійна діяльність фахівця має бути спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального (навчально-тренувального) процесу, а й на фізкультурно-оздоровчу та виховну роботу щодо реалізації завдань виховання активного громадянина. Основні напрями розбудови сучасної загальноосвітньої школи вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення вчителем фізичної культури навчально-виховної діяльності з учнями. Зазначимо, що при цьому одним з пріоритетних завдань є формування життєво важливих рухових умінь і навичок, сприяння розвитку культури здоров’я, пропагування здорового способу життя, виховання фізично, психічно й духовно здорових громадян України.

Вихованість, рівень професійної майстерності, особистісне ставлення вчителя до проблем виховання здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, туристсько-краєзнавчої діяльності проектується на особистість учнів, їх родини.

Аналіз досвіду освітньої й виховної практики в школі свідчить, що досить актуальною залишається проблема формування фізично активної, здорової особистості учня, подолання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності. Зазначені чинники обумовлюється певними протиріччям між декларативним і реальним ставленням суспільства до фізичної культури, що відбивається на стані здоров’я, фізичному розвитку, руховій підготовленості учнів, ціннісних орієнтаціях. Професійна компетентність фахівця фізичної культури і спорту має бути пов’язана з активною пропагандою здорового способу життя.

У сучасній педагогічній науці ґрунтовно досліджується проблема формування здорового способу життя, яка є багатоаспектною та пов’язана з комплексом питань гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; з дотриманням оптимальних для здоров’я режимів дня, навчання й відпочинку,

харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування (О. Балакірева, В. Григоренко, Л. Жаліло, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, С. Кириленко, В. Кузьменко, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін.).

Цінність здоров'я людини є надзвичайно актуальною проблемою й не потребує особливих наукових доказів, але активна життєва позиція, спрямована на його зміцнення й збереження, у багатьох молодих та й дорослих людей, не відповідає сучасному розумінню цієї важливої проблеми.

Молодій людині, як правило, характерна соціальна позиція про те, що хтось має турбуватися про її здоров'я – батьки, вчителі та інші. Вона звикла, що хтось повинен примусити її виконувати певні дії, навіть якщо йдеться про її власне здоров'я.

У зв'язку з цим перед суспільством “постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень” [7, с. 9]. Актуальність означеної проблеми визначається також необхідністю “науково-технологічного забезпечення формування у студентів педагогічних університетів духовності як чинника оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури” [2, с. 35].

Загострення соціально-педагогічних суперечностей між наявним рівнем свідомого ставлення молоді до здоров'я і потребою суспільства у фахівцеві, який був би спроможний на професійному рівні здійснювати виховну й пропагандистську діяльність з учнями та їх батьками потребують подальшого розв'язання.

Мета роботи полягає в проведенні аналізу соціально-педагогічної значущості професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту щодо виховної роботи з формування здорового способу життя.

У процесі дослідження вирішувалися наступні *завдання*:

- довести провідну роль учителя фізичної культури щодо формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення учнів та їх батьків до власного здоров'я й здоров'я інших;
- на основі практичного досвіду визначити освітній потенціал педагогічної практики по забезпеченню якості формування у студентів виховних функцій вчителя фізичної культури.

Методика дослідження. Для реалізації завдань дослідження нами було систематизовано та проаналізовано літературні джерела, інноваційний педагогічний досвід з даної проблеми, проведено бесіди та анкетування студентів факультету фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, батьків.

Дослідження виконано відповідно календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Результати дослідження. Сучасність формує новий тип культури особистості вчителя, який передбачає опанування нових моделей поведінки і діяльності. Для педагогів важливо зробити все можливе для того, щоб фізична культура і спорт посіли гідне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді.

Збільшується кількість чинників, які негативно впливають на життя й здоров'я людини. Тому, вважаємо, що пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників має бути формування в учнівської молоді та їх батьків усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої країни. Адже якість освіти не зводиться до здобуття певних знань, умінь і навичок, а пов'язана з такими ціннісними категоріями як здоров'я, комфортність, щастя, благополуччя, самореалізація.

Необхідно констатувати, що фізичне виховання в сучасній школі має певні проблеми, які пов'язані, перш за все, із соціально-педагогічними умовами життєдіяльності сім'ї, кризовими проявами в суспільстві. За останні роки зросла кількість раптових летальних випадків з учнями на уроках фізичної культури, що значно позначилося на відношенні учнів та їх батьків до фізичного виховання, до якості організації й проведення уроків фізичної культури, до діяльності вчителів.

Іноді безвідповідальне ставлення дорослих до визначення об'єктивного стану здоров'я учня, а також реалії навчально-виховного процесу з фізичного виховання слід вважати наслідком трагічних випадків. Цілком закономірно, що система медичного контролю та медичних оглядів школярів потребує радикального вдосконалення, а проблема формування здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я дитини в умовах сімейного виховання набуває особливої актуальності.

Однією з причин недостатньо ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є незадовільний стан матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів. За нашими дослідженнями 7 % – відсутні спортивні зали, 40 % – спортивні зали не відповідають сучасним вимогам, 64 % – відсутні майданчики для занять на відкритому повітрі, 98 % – відсутні басейни для плавання. Тобто, майже кожна десята школа в Україні не має певним чином обладнаної спортивної бази, а 40 % діючих – не відповідають сучасним вимогам. Отже, лише близько половини школярів України мають можливість повноцінно займатися фізичною культурою і спортом.

Необхідно також констатувати, що виховна роль учителя фізичної культури ще не набула відповідно високого соціально-педагогічного значення щодо формування здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я учнів. Залишається низьким рівень поінформованості батьків і дітей про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, засоби зміцнення й збереження здоров'я, активного дозвілля, використання засобів фізичної культури і спорту в сімейному середовищі. Вважаємо що держава, шкільні педагогічні колективи, учителі проводять недостатньо ефективну політику щодо формування здорового способу життя підростаючого покоління, а вищі навчальні заклади здійснюють професійну підготовку.

Сучасна загальноосвітня школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, високою професійною мобільністю, здатного ефективно працювати не лише на уроці фізичної культури, а й поза межами класу, школи (під

час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи); фахівця, спроможного до самостійного інноваційного пошуку.

Вважаємо, що будь-які інновації чи модернізації у сфері освіти мають спиратися на особистість учителя. Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що не існує “чудодійних” педагогічних систем, а існує вчитель, озброєний прогресивною технологією, сформований як соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Загальноосвітня школа є такою, якою є її вчитель. Передаючи із покоління в покоління соціальний досвід, учитель не лише виконує свої професійні функції, а й виступає об'єктом соціального прогресу.

Зміцнення здоров'я української нації, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань – одне з найважливіших завдань суспільства, а значить і школи, яке призначений реалізувати вчитель фізичної культури. Без професійно компетентного вчителя фізичної культури, освіті важко здійснювати ці завдання, бо особистість учителя – це не тільки “ключова фігура” освітньо-виховного процесу школи, а ще й пропаганди та ствердження здорового способу життя в сімейному вихованні дітей і підлітків.

Ми сподіваємося, що фахівці з фізичної культури будуть бажаними в кожній сім'ї; вони мають стати сімейними “радниками”, які професійно володіють знаннями щодо спадковості, генетики, здоров'я, рухової підготовленості (активності) кожного члена родини. Це допоможе розробити адекватну, особистісно орієнтовану програму укріплення здоров'я, загартовування, проведення фізкультурно-оздоровчих вправ, які є суто індивідуальними; порекомендувати як найкраще організувати сімейні туристичні походи; яку обрати спортивну секцію для дитини тощо.

Важливим, на наш погляд, є те, щоб знання, уміння й навички про здоровий спосіб життя, які отримані від учителя, стали надійним підґрунтям для подальшого розвитку гідного громадянина України, оскільки саме освіта і виховання мають бути фундаментом розвитку особистості кожної людини.

Звичайно, для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізовує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, уміння і навички передає молоді на високому професійному рівні.

Необхідно визнати, що студентські роки в педагогічному університеті – це не лише час професійного становлення та зростання фахівця, а ще й період формування власного способу життя, усвідомлення значення впливу здоров'я на подальшу життєдіяльність. Успіх вирішення цього завдання залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їхнього уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя як складової гармонійного розвитку особистості. Нормою життя студента має стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартовування, свідоме дотримання режиму дня, харчування, турбота й відповідальність про себе та своїх близьких завдяки набутих в університеті знань. Вважаємо, що на підставі саме цих чинників повинна розпочинатися підготовка

вчителя до процесу виховання дітей, до усвідомлення значущості здоров'я. Тільки тоді ми в змозі вести мову про успіх сучасного вчителя у вихованні здорової нації.

Фахове зорієнтовані навчальні дисципліни, навчальні дисципліни психолого-педагогічного циклу, педагогічна практика, позааудиторна виховна робота в університеті, громадсько-педагогічна діяльність мають всі можливості для якісної підготовки висококваліфікованих спеціалістів фізичної культури і спорту, але для цього потрібні зусилля всього професорсько-викладацького складу університету.

Нажаль, ми спостерігали, що під час педагогічної практики студенти проявляють стандартний підхід до виконання своїх професійних обов'язків і завдань з виховної роботи. Привертає увагу той факт, що, за даними нашого дослідження, понад 41,3 % студентів третього курсу мають труднощі під час проведення саме виховних заходів з учнями та їх батьками; 57,7 % не вміють достатньо координувати спільні проекти, не розуміють як керувати “Школою сприяння здоров'я”, проводити конкурси, спортивні свята, диспути, пояснюючи це недостатністю відповідних педагогічних знань, умінь і навичок; 34,5% студентів мають труднощі щодо самостійної виховної діяльності в оздоровчих дитячих центрах.

Проведені нами педагогічні спостереження показують, що досить значна кількість учителів фізичної культури вказують на недостатність фахових знань, педагогічних умінь і навичок щодо виховної діяльності з учнями, а відсутність бажання деяких учителів удосконалювати педагогічну майстерність не дають можливість обирати інноваційні та ефективні форми і методи фізичного виховання.

Соціально-педагогічна ситуація щодо запобігання й профілактики захворювань серед дітей та підлітків, занепад спортивно-оздоровчої інфраструктури, послаблення її в навчальних закладах освіти, недоступність оздоровчих послуг, втрата зв'язків школи з сім'єю, є на наш погляд тими причинами, котрі визначають недостатню ефективність системи фізичного виховання й здоров'я школярів.

Проведене опитування дозволяє нам констатувати, що, нажаль, майже 83 % учнів 9-11 класів із різних регіонів Донецької області, учителю фізичної культури надали передостаннє місце в рейтингу вчителів школи. До такого вчителя приходять на педагогічну практику й студенти педагогічного університету. Отже, маємо стверджувати, що існуючий рівень професіоналізму вчителя, якість його професійно-педагогічної підготовки ще не відповідають сучасним вимогам суспільства.

Важливою умовою підвищення ефективності підготовки спеціаліста під час проходження педагогічної практики є стимулювання прагнення студента до створення своєї “індивідуальної” системи фізичного виховання учнів. Доцільно роз'яснювати студентам, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання має відбуватися на засадах якісного змісту й організації роботи, яке залежить від педагогічної майстерності й професійного рівня освіти самого вчителя, від використання в практичній діяльності національних традицій, інтерактивних й інноваційних форм і методів роботи з учнями, урахування педагогічних і матеріальних умов, інтересів учнів і можливостей педагога.

Реалізації виховних технологій, які формують здоровий спосіб життя, сприяє комплексний підхід до створення освітньо-виховного середовища навчального закладу. Кожному педагогу варто знати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки від учителя фізичної культури, а й від здоров'язбережувальної орієнтації освітньо-виховного середовища навчального закладу.

При організації педагогічної практики студентів факультету фізичного виховання ми намагаємося створити сприятливий для виховної діяльності соціум разом з педагогічним колективом школи. Так, розв'язання проблеми формування здоров'я учнів відбувається завдяки співпраці всіх ланок освіти. Педагогічні кроки вчителя фізичної культури, перш за все, спрямовані на учнів та їх батьків. Упровадження в освітньо-виховне середовище навчального закладу "Школи сприяння здоров'я", спільних творчих програм, проєктів фізкультурно-оздоровчого й психолого-педагогічного спрямування ("Кроки до здоров'я", "Наповни амфору здоров'я", "Я і моє здоров'я", "Захисти себе від хвороби", "Фізичні вправи для мене й моєї сім'ї", "Уроки знань про рухову активність", "Нетрадиційні методи і системи загартовування" тощо) допомагають реалізації здорового способу життя школярів, їх батьків, друзів.

Позитивний результат у здійсненні ефективної педагогічної діяльності майбутнього вчителя ми пов'язуємо з організацією самостійної й науково-дослідної роботи, що забезпечує подальший розвиток професійної готовності. У змістові модулі програм з навчальних дисциплін закладено виконання завдань з аспектами формування здорового способу життя. Так, на практичних і семінарських заняттях пропонуємо студентам зробити доповіді на теми: "Місце і роль сучасного вчителя фізичної культури у формуванні культури здоров'я учнів", "Робота з батьками щодо зміцнення й збереження здоров'я дітей"; рекомендуємо виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань з наступних тем: "Організація фізичного виховання у сім'ї", "Використання засобів фізичної культури в сімейному вихованні," "Залучення батьків і дітей до спільних занять фізичною культурою і спортом для всіх" тощо.

Висновки. Отже слід констатувати, що підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи з формування здорового способу життя учнів та їх батьків має високу соціально-педагогічну значущість. Особливого значення вона набуває в час соціально-економічної та духовної кризи суспільства, погіршення екологічної ситуації й здоров'я людини.

У зв'язку з цим учитель фізичної культури, на наш погляд, має бути однією з центральних фігур, яка визначає шляхи розв'язання проблеми формування здорового способу життя, виховання дбайливого ставлення учнів та їх батьків до власного здоров'я. Якісний розвиток й удосконалення педагогічних умінь і навичок студентів з виховної роботи можливо досягти, забезпечуючи творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм і методів навчання і виховання особистості.

Перспективи подальших досліджень. Підготовка вчителя фізичної культури до виховної діяльності потребує науково виважених дій, подальшого пошуку нових педагогічних шляхів її здійснення. Накопичений нами досвід спонукає до критичного

аналізу щодо впровадження у навчально-виховний процес студентів факультетів фізичного виховання інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на взаємодію духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді.

Список літератури

1. Баклицька О. Акцентуації характеру в структурі особистості студента вищого навчального закладу спортивно-фізкультурного профілю / О. Баклицька, Р. Сірко // Молода спортивна наука України : збірник наук. праць. Вип. 12 : у 4-х т. – Львів : НФВ «Українські технології», 2008. – Т. 4. – С. 6-11.

2. Григоренко В.Г. Професійна діяльність викладача педагогічного університету як об'єкт духовного та мотиваційно-системного дослідження / В.Г. Григоренко, В.М. Пристинський, Г.В. Григоренко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наук. праць. – Луганськ : Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля, 2009. – Вип. 1(30). – С. 32-46.

3. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К., 2006. – 145 с.

4. Крутогорська Н. Пошук нових технологій організаційно-виховної роботи серед студентів педагогічного університету / Н. Крутогорська // Рідна школа. – 2003. – № 4. – С. 47-50.

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

6. Pristinsky V.N. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle / V.N. Pristinsky, K.K. Krasnolutsky // Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології : електр. збірник наук. робіт IV міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. Вип. 4. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 95-99.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ридзель Ю.М.

Чернігівський національний технологічний університет

Актуальність. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціально-економічними перетвореннями, коли від людини вимагаються не тільки знання і вміння, а й розвинені особистісні якості, які б давали їй змогу активно долучатися до творчої діяльності. У зв'язку з цим перед освітою постають нові завдання: вища школа повинна орієнтуватися на створення оптимальних умов для розвитку кожного студента, спрямовувати студентів на формування в них здібностей самостійно осмислювати навколишню дійсність. Це передбачає перебудову навчання, кінцевою метою якого має стати максимальне розкриття індивідуальних можливостей та самоактуалізація особистості студента.

В освітніх документах акцент робиться на розвиток інноваційних освітніх технологій в освітньому процесі з метою забезпечення переходу освіти на нову, особистісно орієнтовану парадигму. Визначальною рисою особистісно орієнтованого навчання є взаєморозуміння, взаємодія, творча співпраця викладача та студентів. Вивченням теоретичних і дидактичних питань цього напрямку займаються дослідники І. Бех, М. Кларін, О. Савченко, Г. Селевко, М. Скрипник та інші.

Актуальним для сучасного заняття у вищому навчальному закладі є вирішення наступних задач: оволодіння студентами свідомих, глибоких та ґрунтовних знань; формування у студентів навичок та вмінь, що сприяють підготовці їх до життя; формувати у студентів мотивацію до навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання; підвищення виховного ефекту навчання на занятті, формування у студентів в процесі навчання рис особистості; здійснювання всебічного розвитку студентів, розвивати їх загальні та індивідуальні особливості; формувати у студентів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті; формувати вміння самостійно вчитися, поглиблювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці.

Основні напрями оптимального вирішення таких завдань безпосередньо пов'язані з упровадженням в освітній процес інтерактивних методів. Проблема застосування інтерактиву в учбовому процесі була в центрі уваги таких дослідників, як В. Мельник, Л. Пироженко, О. Пометун, О. Аксьонова та інші, які обґрунтовують доцільність застосування інтерактиву для посилення ефективності процесу навчання.

На наш погляд існує потреба в заміні пасивних методів навчання на інтерактивні в процесі підготовки фахівців з фізичної реабілітації, що дозволить стимулювати пізнавальну діяльність, ініціативність та самостійність студентів.

Виклад основного матеріалу. Інтерактивні технології навчання відносяться до педагогічних технологій, побудованих на основі гуманізації й демократизації педагогічних відносин, активізації діяльності студентів та ефективності організації та управління процесом навчання (О. Саган, 2002). Раніше в педагогічній літературі термін «інтерактивні технології навчання» не вживався, а використовувалися поняття «технологія активного навчання», «активні методи навчання», «інтерактивне навчання». На сьогодні немає єдиного підходу у визначенні понять «інтерактивне навчання», «інтерактивні методи навчання», «інтерактивні технології навчання». Одні й ті самі інтерактивні технології в одних літературних джерелах названі технологіями, в інших – методами, у третіх – прийомами [2].

Інтерактивне навчання – це форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачену мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчує свою успішність, інтелектуальну спроможність [3].

О.І. Пометун і Л.В. Пироженко класифікують інтерактивні технології навчання в залежності від форм (моделей) навчання, в яких реалізуються інтерактивні

технології. Таким чином, залежно від мети заняття та форм організації навчальної діяльності інтерактивні технології навчання поділяються на 4 групи:

- інтерактивні технології кооперативного навчання;
- інтерактивні технології колективно-групового навчання;
- інтерактивні технології ситуативного моделювання;
- інтерактивні технології відпрацювання дискусійних питань [2].

До інтерактивних технологій кооперативного (колективного) навчання віднесені технології: «Робота в парах», «Ротаційні трійки», «Два – чотири – всі разом», «Синтез думок», «Спільний проект», «Пошук інформації», «Коло ідей», «Акваріум». Застосування інтерактивних технологій кооперативного навчання сприяє об'єднанню тих, хто навчається, при вирішенні загальної задачі. Кожен студент за такої форми організації освітнього процесу розуміє, що досягнення кінцевого позитивного результату за даним завданням можливо лише при спільних діях усіх членів колективу. Мета є спільною для всіх, і прийти до неї можливо тільки спільно, в процесі співпраці. При такій формі організації занять учасники освітнього процесу відчують свою психологічну безпеку, оскільки є присутнім інтелектуальне сприйняття всіх тих, хто навчається [4].

До інтерактивних технологій колективно-групового навчання віднесені технології: «Обговорення проблеми у загальному колі», «Мікрофон», «Незакінчені пропозиції», «Мозковий штурм», «Навчаючись – учусь», «Аналіз ситуації», «Вирішення проблем» [5]. Використання технологій колективно-групового навчання передбачають фронтальну, спільну роботу всієї аудиторії з вирішення певної проблеми. Завдання викладача – активізувати студентів до пошуку вирішення проблеми. Кожен студент висловлює свої думки та позиції. Проблема може мати і декілька способів вирішення, кількість висунутих пропозицій щодо вирішення проблеми в кінцевому підсумку обов'язково призведе до її якісного вирішення і досягненню мети навчання. Технології «Навчаючись – учусь», «Мозаїка» передбачають об'єднання учнів у групи, і застосовуються тоді, коли необхідно за короткий проміжок часу оволодіти великим обсягом інформації. Робота в навчальній групі сприяє формуванню комунікативних навичок, подоланню психологічних бар'єрів. Технологія «Аналіз ситуації» має на увазі аналіз конкретних практичних ситуацій, тобто ситуацій, які відображають реальні події, що відбувалися в минулому або відбуваються в даний момент. Також можливо, застосування штучно сконструйованих ситуацій, але таких, які гіпотетично могли б відбутися в дійсності і пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Завдяки використанню цієї технології, студенти не лише здобувають знання, а навчаються аналізувати ситуацію, виявляти головні і другорядні моменти, оцінювати її, передбачати різні варіанти розвитку подій. Застосування даної технології сприяє розвитку аналітичного мислення, формуванню оціночних умінь [6].

До інтерактивних технологій ситуативного моделювання відносять змодельовані симуляції, імітаційні ігри та розігрування ситуацій за ролями: «Рольова гра», «Відтворення сценки», «Драматизація». Застосування ігор в освітньому процесі

сприяє активізації студентів у пізнавальному процесі, розвитку пізнавального інтересу до матеріалу, що вивчається, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з дисциплін. Застосування ігор сприяє створенню позитивної психологічної атмосфери в колективі. У грі закладені величезні виховні можливості, використання ігор сприяє формуванню навичок міжособистісного спілкування, розвитку комунікативних здібностей, виробленню навичок роботи в малих групах, формуванню умінь самостійного мислення, формуванню терпимого відношення до слів, думок, дій інших, студенти отримують практичний досвід діяльності у різних ситуаціях [2].

До інтерактивних технологій відпрацювання дискусійних питань відносять: «Метод ПРЕС», «Зайняти позицію», «Зміни позицію», «Шкала думок», дискусія в стилі телевізійного ток-шоу, «Оціночна дискусія», «Дебати». Завдяки дискусійним технологіям студенти навчаються виражати і самостійно відстоювати власну позицію, прислухатися до думки оточуючих, наводити логічні аргументи щодо своєї позиції, при необхідності знаходити контраргументи, що сприяють зміні думок учасників дискусії.

Застосування інтерактивних технологій навчання дозволяють вирішити навчальні, виховні, розвиваючі завдання освітнього процесу; сприяє різнобічному, цілісному розвитку особистості студента.

Метою дослідження є експериментальна перевірка ефективності впровадження інтерактивних методів навчання в освітній процес майбутніх спеціалістів з фізичної реабілітації.

Організація та методи дослідження. Нами було впроваджено в освітній процес майбутніх спеціалістів з фізичної реабілітації комплекс вище перерахованих інтерактивних (активних) методів навчання на практичних та лекційних заняттях для експериментальної групи, а в контрольній групі були використані пасивні. В експерименті було задіяно 120 студентів I-IV курсів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» Чернігівського національного технологічного університету. Експеримент тривав протягом навчального семестру.

Результати дослідження та їх обговорення. В експериментальних групах, де було впроваджено в освітній процес інтерактивні методи навчання нами було проведено опитування серед студентів з метою з'ясування на скільки для них були ефективні такі заняття з різних дисциплін. Студентам було запропоновано дати відповідь на декілька запитань, які б допомогли проаналізувати чи дійсно використання інтерактивних методів є ефективним не тільки для викладача, який бачить очевидні позитивні зміни, а і для самих студентів (табл. 1).

Формуючо-спрямовуючим початком будь-якої активності індивідуума є її мотив. Від студентів важко очікувати великої віддачі, якщо їх діяльність є слабо мотивованою (Пилюк Р.). Аналізу проблеми мотивації, що лежить в основі життєвої активності, присвячено ряд наукових праць (Е. Ільїн Р. Мартенс).

Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед невдачами й почуття гідності за виконання

(Gill, 1986). Мотивація досягнення успіху – прагнення досягти успіху, особливо тоді, коли її результати порівнюються з досягненнями інших людей або оцінюються.

Таблиця 1

Результати опитування студентів, щодо використання інтерактивних методів на практичних та лекційних заняттях
(на прикладі студентів I-IV курсів спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія»)

Питання	Кількість позитивних відповідей у %	Кількість негативних відповідей у %
Чи були ефективними для вас такі заняття?	80%	20%
Чи сподобалась вам колективна співпраця?	75%	25%
Чи вважаєте ви такі методи навчання більш ефективними, ніж традиційні методи?	85%	15%
Чи хотіли би ви продовжити навчання з використанням даних методів?	85%	15%

Мотив не тільки визначає поведінку студентів, але багато в чому обумовлює кінцевий результат їх діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу всіх своїх фізичних і духовних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

В результаті діагностики студентів контрольної та експериментальної групи на мотивацію до успіху за тестом Т. Елєрса нами виявлено, що на початок експерименту рівень мотивації до успіху, як в контрольній так і експериментальній групах схожий ($p > 0,05$), більшість студентів мають середній рівень (52,6% і 48,8%), низький рівень (37,2% і 40,1 %) та високий (10,2% і 11,1 %) (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень прояву мотивації успіху студентів I-IV курсів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (у %), n=120

Рівні розвитку	Контрольна група, n=60		Експериментальна група, n=60	
	початок експерименту	кінець експерименту	початок експерименту	кінець експерименту
Низький	37,2	35,5	40,1	32,0
Середній	52,6	52,1	48,8	52,1
Високий	10,2	12,4	11,1	15,9
Дуже високий	-	-	-	-
p (за t-критер. Стьюдента)				
Різниця між зрізами	p>0,05		p<0,05	
Різниця між групами	вихідний рівень (p>0,05)		після впровадження (p<0,05)	

При повторному зрізі, в обох групах збільшилась кількість студентів з високим рівнем прояву мотивації до успіху (в контрольній групі на 2,2%, в експериментальній на 4,9), зменшилась кількість студентів з низьким рівнем (в контрольній на 1,7 %, в експериментальній на 7,9%), при цьому слід відмітити, що різниця в рівні прояву мотивації до успіху між групами суттєва ($p < 0,05$).

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що впровадження інтерактивних методів навчання в аудиторні заняття студентів, які ґрунтуються на гуманістичному підході та колективному взаємодоповнюючому процесі навчального пізнання, сприяє підвищенню рівня мотивації до успіху у студентів; їх розвитку та самовдосконаленню на основі більшої працездатності та зацікавленості заняттям. Впровадження інтерактивних технологій в заняття у вищих навчальних закладах сприяє створенню більш цікавих умов для навчання, спів навчання, взаємо навчання; створенню у студентів глибокої внутрішньої мотивації до занять.

За результатами проведеного опитування серед студентів експериментальної групи, встановлено позитивне відношення їх до впровадження інтерактивних методів навчання в освітній процес, які стимулюють їх активність та сприяють ефективно опанувати матеріал. Визначено, що рівень мотивації до успіху в експериментальній групі покращується, збільшилась кількість студентів з високим рівнем прояву мотивації до успіху (в контрольній групі на 2,2%, в експериментальній на 4,9%), зменшилась кількість студентів з низьким рівнем (в контрольній на 1,7%, в експериментальній на 7,9%), при цьому слід відмітити, що різниця в рівні прояву мотивації до успіху між групами суттєва ($p < 0,05$).

Результати нашого дослідження підтверджують об'єктивну необхідність впровадження інтерактивних методів навчання в освітній процес вищих навчальних закладів, що дозволить стимулювати пізнавальну діяльність, ініціативність, самостійність студентів та позитивно вплине на їх, як майбутніх фахівців.

Список літератури

1. Акинфиева Н. В. Проектирование стратегических технологий в образовательных системах : [научное издание] / Н. В. Акинфиева. – Саратов : Приволж. кн. изд-во, 2002. – 180 с.
2. Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика / О. Пометун, Л. Пироженко. – К., 2002. – 136 с.
3. Суворова Н. Інтерактивне обучение : новые подходы / Инновации в образовании. – 2001. – № 5. – С.106-107.
4. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2 томах / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
5. Пехота О.М. Освітні технології / За ред. О.М. Пехоти. – К. – 2002. – 255 с.
6. Коломієць Н.А. Інтерактивне навчання: сутність, основні засоби реалізації / Наталія Андріївна Коломієць // Наукові записки: Зб. наук. ст. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Педагогічні та історичні науки. – Випуск LXII (62). – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. – С. 82-91.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОНАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ФУНКЦІЙ

Самсутіна Н.М.

Бердянський державний педагогічний університет

У науковій статті окреслено специфічні функції учителя фізичної культури, серед яких функція допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров'язбережувальна, профілактична та суддівська; визначено доцільність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до їх виконання, обґрунтовано необхідність удосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виконання специфічних професійних функцій, що реалізується у забезпеченні здобувачу вищої освіти вільного вибору навчальних дисциплін студентів.

Ключові слова: майбутні учителі фізичної культури, підготовка, специфічні професійні функції, дисципліни вільного вибору студентів.

The scientific article outlines the specific functions of the teacher of physical culture, among which the function of assistance and insurance when performing students physical exercises, healthcare, preventive and judicial; the expediency of preparing future teachers of physical culture for their implementation was determined, the necessity of improving the content of the training of future teachers of physical culture to perform specific professional functions, which is realized in providing the higher education student with the free choice of educational disciplines of students is substantiated.

Key words: future teachers of physical culture, preparation, specific professional functions, disciplines of free choice of students.

Вступ. На сучасному етапі реформування української школи важливу роль відіграє професійне та особисте зростання учителя, тому визначено принципово нові завдання для закладів вищої освіти щодо підготовки учителів нової генерації. Одним із завдань є удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури, вирішення якого потребує застосування нових підходів, розробки відповідних навчальних технологій, диференціації форм та методів навчання, розширення міжпредметних взаємозв'язків професійно орієнтованих дисциплін.

Важливим аспектом підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування компетентностей, необхідних для реалізації професійних функцій.

Метою нашого дослідження є окреслення специфічних функцій учителя фізичної культури, визначення доцільності та обґрунтування змісту удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до їх виконання.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, синтез, порівняння, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, анкетування.

Результати дослідження. Н. Волкова вважає, що “у професійній діяльності педагога реалізуються такі функції, як термінальні (навчальна, виховна розвивальна, функція життєзабезпечення, функція соціалізації), тактичні (інформативна, смислоутворювальна, діагностична, індивідуалізаційна, спонукальна, прогностична, культурологічна, психотерапевтична, рекреаційна), операціональні (функції вимірювання та оцінювання, методична, управлінська, координаційна, функція

самоствердження функція формоутворень)” [1, с. 470]. Автор зазначає, що “у цій сукупності функцій втілюються основні напрями педагогічної роботи вчителя (викладацька, виховна, дослідницька тощо)”.

Розглянемо функції, які повинні реалізуватися у професійній діяльності учителя фізичної культури. Аналіз літератури з фізичної культури свідчить про те, що науковці виокремлюють різні функції.

Б. Шиян поділяє педагогічні функції учителя фізичної культури на дві групи. Автор вважає, що “до першої групи входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча та інформаційна функції. До другої групи (організаційно-структурних) функцій входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (дослідницька)” [5, с. 210].

А. Забора виявив “освітню функцію (інформативну функцію) учителя фізичної культури, що реалізується через озброєння учнів теоретичними знаннями про предмет фізичної культури, уміннями і навичками виконання різноманітних фізичних вправ; розвиваючу функцію учителя фізичної культури, що полягає в тому, щоб розвивати розумові якості учнів; організаційну функцію учителя фізичної культури, що пов’язана з організацією: уроку фізичної культури, секційних занять з видів спорту, які культивуються в школі, ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, рухливих ігор та розваг на майданчику, спортивних змагань, спортивних свят, колективу фізичної культури; господарську функцію учителя фізичної культури, що реалізується в процесі обслуговування і підготовки до занять спортивних майданчиків, залів та спортивного обладнання; агітаційно-пропагандистську функцію учителя фізичної культури, яка визначається умінням вести пропаганду здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою – органічна частина діяльності учителя фізичної культури; дослідницьку функцію; конструктивну функцію учителя фізичної культури, що проявляється в умінні упорядковувати зміст уроку, оптимізувати навчання і розвиток рухових здібностей; комунікативну функцію” [2, с. 16].

Ю. Зайцева зазначає, що діяльність учителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів. Насамперед це специфіка проведення уроків, які проходять не в навчальному кабінеті, а у спортивному залі або на свіжому повітрі (спортивний майданчик, стадіон тощо), з використанням спеціального або нестандартного спортивного обладнання та інвентарю. Суттєвою відмінністю професійної діяльності вчителя фізичної культури є руховий компонент (необхідність демонстрації фізичних вправ, виконання фізичних рухів разом із групою, страховка учнів під час виконання вправи), тобто всебічна підготовленість учителя з видів спорту, передбачених шкільною програмою [3, с. 139].

Аналіз наукової літератури, проведений Ю. Зайцевою, дав змогу виокремити пріоритетні функції учителя фізичної культури, як освітньо-просвітницька, виховна,

оздоровча, рухова, проектувальна, конструктивна, управлінсько-організаторська, гностична, комунікативна, адміністративно-господарська функції [3, с. 141].

Таким чином, нами визначено, що специфіка професійної діяльності учителя фізичної культури виявляється у застосуванні знань, вмінь та навичок, необхідних для виконання основних професійних функцій, серед яких загальнопедагогічні: навчальна, виховна, організаційна, розвивальна, планувальна, контрольна, комунікативна, дослідницька та специфічні професійні функції учителя фізичної культури: функція допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров'язбережувальна, профілактична та суддівська.

Розглянемо специфічні функції, які реалізуються у професійній діяльності учителя фізичної культури.

Функція допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ передбачає запобігання травматизму на уроках фізичної культури, володіння навичками страхування і застосовування їх у процесі виконання учнями фізичних вправ, надання першої медичної допомоги при різних видах травм.

Здоров'язбережувальна функція вчителя фізичної культури передбачає застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів.

Профілактична функція вчителя фізичної культури передбачає формування фізично здорової особистості учня зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я.

Суддівська функція вчителя фізичної культури передбачає складання документації для проведення змагань серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів, здійснення суддівства змагань з різних видів спорту.

Отже, учитель фізичної культури в навчальному процесі виконує багато функцій та здійснює різні види діяльності, тому нами визначено, що оволодіння студентом визначеними професійними компетенціями дозволить говорити про сформованість у нього професійних функціональних компетентностей, які відповідають функціональній діяльності вчителя фізичної культури та мають бути сформовані у процесі фахової підготовки.

Необхідність удосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виконання специфічних професійних функцій підтверджують результати анкетування студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), та учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Аналіз відповідей студентів на питання анкети “Чи володієте Ви методикою проведення уроку з варіативного модуля “Гімнастика” в школі?” виявив, що з 298 опитаних студентів володіють 31,56%, не володіють – 12,94%, володіють на низькому рівні – 39,97%, важко відповісти – 15,52%.

Аналіз відповідей питання анкети “Чи володієте Ви способами страховки та надання допомоги учням під час навчання гімнастичним вправам?” виявив, що з 298

опитаних студентів володіють 52,84%, не володіють – 6,19%, володіють на низькому рівні – 33,74%, важко відповісти – 7,21%.

Відповіді учителів фізичної культури на запитання “Наскільки, на Вашу думку, студенти-практиканти володіють професійно орієнтованими знаннями та вміннями щодо проведення уроку фізичної культури?” показали, що із 32 опитаних учителів вважають, що студенти-практиканти володіють повністю – 36,11%, володіють частково – 58,33%, не володіють – 5,56% (рис. 1).

Отже, тільки 36,11% учителів фізичної культури вважають, що студенти-практиканти володіють повністю професійно орієнтованими знаннями та вміннями щодо проведення уроку фізичної культури.

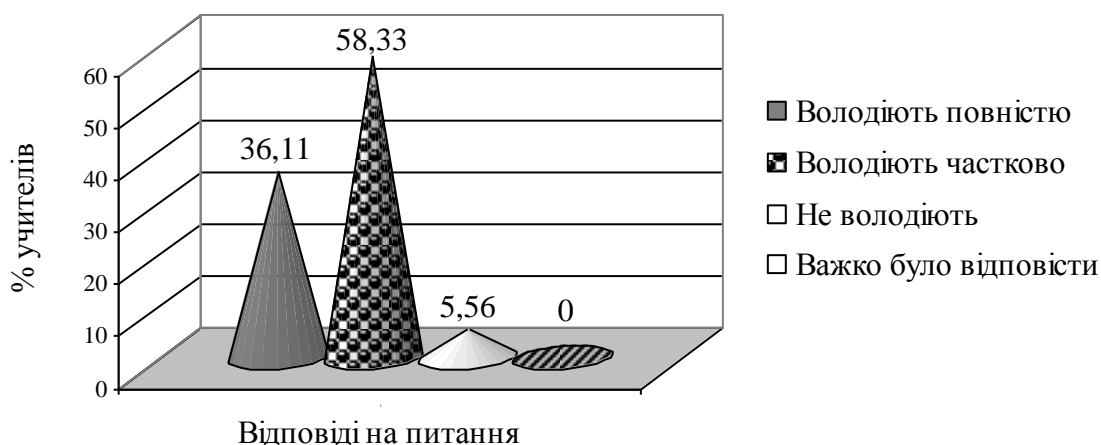


Рис. 1. Розподіл відповідей учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, опитаних про володіння студентами-практикантами професійно орієнтованими знаннями та вміннями щодо проведення уроку фізичної культури (%).

Результати відповідей на запитання “Наскільки, на Вашу думку, студенти-практиканти володіють знаннями про вимоги здорового способу життя, режиму дня та харчування, гігієнічних вимог до одягу та місця занять?” свідчать про те, що з 32 опитаних учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл вважають, що студенти-практиканти володіють повністю – 47,2%, володіють частково – 33,3%, не володіють – 11,1%, важко було відповісти – 8,3% опитаних учителів.

Отже, 47,22% опитаних учителів вважають, що студенти-практиканти володіють повністю знаннями про вимоги здорового способу життя, режиму дня та харчування, гігієнічних вимог до одягу та місця занять.

Удосконалення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виконання специфічних професійних функцій ми вбачаємо у забезпеченні здобувачу вищої освіти вільного вибору навчальних дисциплін, які вносяться до робочих навчальних планів. Однією з таких навчальних дисциплін є дисципліна “Особливості проведення уроків гімнастики”.

Мета навчальної дисципліни “Особливості проведення уроків гімнастики” – озброєння студентів знаннями про особливості проведення уроків фізичної культури з гімнастики в школі, основи методики їх побудови, озброєння студентів педагогічними

знаннями, навичками та вміннями, необхідними для викладання різноманітних видів гімнастики у закладах загальної середньої освіти.

Основним завданням навчальної дисципліни “Особливості проведення уроків гімнастики” є формування у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для організації та проведення уроків фізичної культури з розділу та модулів «Гімнастика» у школі; планування уроків фізичної культури з гімнастики; сприяння всебічному гармонійному розвитку учнів, укріпленню їх здоров’я у процесі фізичного виховання; оволодіння спеціальними знаннями щодо техніки виконання гімнастичних вправ, організації та проведення індивідуальних та групових занять з учнями різної статі, віку та рівня фізичної підготовленості; знаннями щодо забезпечення безпеки на уроках фізичної культури з гімнастики.

У результаті вивчення дисципліни майбутні учителі фізичної культури оволодівають фаховими компетентностями, а саме знаннями про техніку гімнастичних вправ; види оздоровчих видів гімнастики; методику складання плану-конспекту уроку фізичної культури з гімнастики; методику проведення загальнорозвивальних, стройових вправ, переміщень; методику виконання та навчання вправ багатоборства, акробатичних вправ; методику розвитку рухових здібностей; методику програмованого навчання гімнастичних вправ; методику виявлення і ліквідацію помилок у виконанні гімнастичних вправ; методику проведення уроку фізичної культури з розділу та модулів “Гімнастика” в школі; методику оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури з гімнастики. Майбутні учителі фізичної культури у процесі вивчення навчальної дисципліни “Особливості проведення уроків гімнастики” оволодівають вміннями проводити окремі частини уроку фізичної культури з гімнастики; проводити урок фізичної культури з гімнастики; аналізувати педагогічний процес; планувати, програмувати навчально-тренувальний процес; організовувати різні гімнастичні заходи; застосовувати допомогу та страховку під час виконання учнями акробатичних вправ та вправ на снарядах; застосовувати основні методи і засоби навчання гімнастичних вправ; планувати навчально-тренувальну роботу в секціях.

Програма навчальної дисципліни “Особливості проведення уроків гімнастики” складається з таких змістових модулів: урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики в школі; структура і зміст уроку фізичної культури з гімнастики; методологічні положення щодо проведення уроків фізичної культури з гімнастики; загальні методичні положення до проведення уроків фізичної культури з гімнастики з учнями різних вікових груп; контроль, облік та оцінка навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури з гімнастики.

Висновки. У ході нашого дослідження окреслено специфічні професійні функції учителя фізичної культури, до яких віднесено функцію допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров’язбережувальну, профілактичну та суддівську функції. Визначено, що майбутні учителі фізичної культури недостатньо володіють знаннями, вміннями та навичками для виконання специфічних

професійних функцій, тому вважаємо доцільним введення до вільного вибору студентів навчальної дисципліни “Особливості проведення уроків гімнастики”.

Список літератури

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [навчальний посібник] / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – С. 467–489.
2. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання” і “Гімнастика з методикою викладання”: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Забора Андрій Володимирович. – Х., 2004. – 197 с.
3. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Юлія Зайцева // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – Випуск 13. С. 139–144.
4. Самсутіна Н.М. Особливості проведення уроків фізичної культури з гімнастики: навчальний посібник / Наталя Михайлівна Самсутіна, Світлана Миколаївна Данило // Бердянськ: Видавничо-поліграфічний центр ТОВ “Модем”, 2017. – 132 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2 – 248 с.

ФУНКЦІЯ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Сніцар Д.І., Пристинська Т.М.

Маріупольський державний університет

Донбаський державний педагогічний університет

Вступ. У сучасній Україні є зміна якісних вимог до розвитку людського потенціалу, який би забезпечував конкурентоспроможність людини на ринку праці, успішну і кваліфіковану професійну діяльність, кар’єрне й суспільне зростання, соціальну захищеність, безпечну і плідну життєдіяльність загалом. Забезпечення цих вимог потребує достатньої зрілості особистості для подолання примітивних інстинктів, відмови від егоїзму і егоцентризму, визнання загальнолюдських цінностей, зокрема, поваги до життя і гідності людини, любові до живої і неживої природи, прийняття норм соціально-адаптивної поведінки (емоційної стриманості, толерантності, дотримання елементарних гігієнічних і фізіологічних норм, тобто, прийняття здорового способу життя (ЗСЖ) як основи життєвого стилю). Саме ЗСЖ є підґрунтям особистісного творчого самовизначенні у соціальному житті, яке знаходиться у безпосередній залежності від рівня здоров’я людини, її «якісних фізичних» характеристик. Високий потенціал фізичної, психічної та розумової діяльності є найважливішою запорукою повноцінного суспільного життя людини.

Актуальність теми дослідження пов’язана з низкою чинників. По-перше, це – погіршення здоров’я українців, низький рейтинг цінності здоров’я у системі ціннісних орієнтацій молоді. По-друге, очевидна недостатність валеологічного супроводу педагогічного процесу в школі та ВНЗ. По-третє, недостатньо розроблена

проблема формування здорового способу життя майбутнього учителя фізичного виховання в теорії і методиці виховання у різних видах навчально-виховної діяльності, у тому числі позаурочні. По-четверте, у викладачів відсутні чіткі розробки з формування ЗСЖ фахівців, а також система діагностики, яка дозволяла б визначати рівень сформованості ЗСЖ учителів фізичного виховання.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування заходів виховання здорового способу життя школярів як функції професійної діяльності учителя фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. При визначенні сутнісної характеристики здорового способу життя учителів фізичного виховання ми вважаємо за доцільне сформулювати базові положення на основі аналізу літературних джерел:

- ЗСЖ є фундаментальним орієнтиром виховання фахівця ХХІ століття, здорового, духовно розвиненого, мобільного, конкурентоспроможного, морально зрілого;
- ЗСЖ повинен мати всеохоплюючий, безупинний характер, має поширюватися на всі сфери життєдіяльності;
- ЗСЖ є утворенням системним і цілісним, яке містить в собі різні структурно-функціональні компоненти з низкою внутрішніх і зовнішніх зв'язків;
- ціннісне ставлення до ЗСЖ реалізується через суспільно-орієнтовану професійну діяльність і обумовлюється реальними соціокультурними засадами.

Важливим для з'ясування структури ЗСЖ є поняття способу життя людини. Зауважимо, що спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, натомість, він залежить від індивідуальних особливостей людини: психіки, стану здоров'я, функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється різноманітність варіантів способу життя. Загальновідомо, що спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

ЗСЖ є цілісною системою внутрішніх і зовнішніх зв'язків між всіма категоріями способу життя людини і її здоров'ям. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє гідному виконанню людиною соціальних, професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості на формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Останнім часом в Україні об'єктивні умови рівню і якості життя формуються під впливом впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, погіршення екологічних умов тощо [8]. Тому, спосіб життя сучасної людини став провокувати гіподинамію, шкідливі звички, стресові перевантаження, що породжує відсутність особистих мотивів на збереження здоров'я. Особливо тривожне становище складається зі здоров'ям дітей, функціональні порушення якого пов'язані з нездоровим способом життя батьків, з інформаційною недостатністю пропаганди здорового способу життя. Це несприятливо позначається на адаптації дітей до шкільних навантажень і є причиною подальшого погіршення здоров'я.

Проведене опитування студентів дозволяє нам констатувати недостатність знань молоді з проблеми цінностей здорового способу життя. Так, близько 30% школярів і близько 20% студентів не змогли відповісти, які елементи здорового способу життя вони можуть назвати. Близько 70% школярів 10-11 класів не займаються регулярно фізичною культурою і спортом. Близько 60% старшокласників і близько 50% студентів погодились із твердженнями, що «2-3 цигарки на день не шкідливо», «люди, які курять, зазвичай хворіють стільки ж, скільки й ті, хто не курить», «вживання пива не призводить до алкогольної залежності», «при бажанні можна позбутися наркотичної залежності». Майже 90% студентів і 70% старшокласників визнали, що вони постійно вживають слабоалкогольні напої («Джин-тонік», «Лонгер», «Ром-колу», пиво тощо), майже 80% опитуваних визнали, що вони «часто бувають у компанії, в якій курять». Ніколи не курили менше половини опитуваних студентів (43%), ніколи не вживали спиртні напої – 17%. Вживають спиртні напої частіше, ніж раз на тиждень – 22% студентів.

Для з'ясування параметрів мотивації на збереження здоров'я в студентів ми поставили питання «Що турбує Вас найбільше: вага, розвинута мускулатура, пропорційність і краса статури, координація рухів, рухові уміння і навички, краса рухів, гармонійність розвитку, вольові якості, емоційний стан, психологічний стан?». Найбільш важливими для себе більшість студентів вважають: пропорційність і красу статури (62%), розвиток рухових умінь і навичок (37%), гармонійність розвитку (33%). Нажаль, лише 15% студентів опікуються власним емоційним і психологічним станом.

Це опитування свідчить про вкрай низький рівень обізнаності молоді із нормами і цінностями здорового способу життя, про необхідність заходів із популяризації здорового способу життя, про важливість поглиблення мотивації на здоров'язбереження у майбутніх фахівців. Це дає нам підстави включити до системи здорового способу життя майбутніх учителів фізичного виховання когнітивний компонент.

Особливої уваги потребує включення екологічних питань у систему здорового способу життя. За даними Міністерства екології та природних ресурсів України у нашій країні щороку утворюється близько 2 млрд. тон шкідливих відходів. Ця цифра має тенденцію до збільшення через широкомасштабну розробку надр і видобуток мінеральної сировини у Кривому Розі, Донбасі, Львівсько-Волинському басейні, Прикарпатті. Переробка сільськогосподарської продукції дає щороку 450 млн. тон відходів. Спорудження каскаду водосховищ на Дніпрі призвело до замулення його природної екосистеми [3].

Освітні механізми держави покликані забезпечити виховання у громадян життєвого пріоритету здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя, навчання методів і засобів досягнення здоров'я, популяризацію заходів збереження здоров'я та здорового способу життя. Медичні механізми спрямовуються на діагностику стану здоров'я, організацію лікувальних заходів, профілактику захворювань, розробку рекомендацій щодо здорового способу життя. Культурологічні механізми суспільства

пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією національних традицій здоров'язбереження тощо.

Представлений перелік механізмів забезпечення підтримки здоров'я громадян з боку держави, передбачає координацію зусиль державних і громадських інститутів. Нажаль, сучасні соціально-економічні, фінансові, суспільно-політичні умови в Україні не сприяють повноцінній державній підтримці заходів охорони здоров'я громадян. Саме тому ці проблеми значною мірою стають особистими проблеми людини. Отже, роль освітніх інститутів у вихованні соціально-ціннісних орієнтирів здорового способу життя наразі значно зростає. Величезний соціальний потенціал ЗСЖ при цьому може бути використаний як найменш витратний і найбільш результативний важіль морального і фізичного оздоровлення молоді. Це надає нам підстав включити до системи здорового способу життя учителів фізичного виховання соціально-ціннісний компонент.

Для моделювання структури системи здорового способу життя важливими є дослідження сутності ЗСЖ. Філософи і соціологи розглядають здоровий спосіб життя, як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мильштейн, В. Пономарчук, В. Столяров). У психолого-педагогічних дослідженнях здоровий спосіб життя розглядається як сукупність цінностей, ідеалів, нормативів, пов'язаних із сприйняттям здоров'я як цінності, що спрямовує діяльність з формування, підтримання та зміцнення здоров'я (В. Обиденна, С. Одарченко, І. Рудницьката інші).

Отже, орієнтирами при розробці ЗСЖ учителів фізичного виховання є:

- володіння знаннями, вміннями і навичками відновлення та оздоровлення організму після напруженої праці;
- поглиблення моральних переконань, духовне збагачення, розвиток і удосконалення фізичних якостей та здібностей;
- підтримка і зміцнення власного здоров'я, відмова від шкідливих для здоров'я звичок, запобігання руйнівним впливам зовнішнього середовища;
- самовиховання та самоконтроль стану здоров'я, функціональних можливостей організму, емоційно-вольової сфери.

Ю. Бойчук презентує когнітивний компонент еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя як сукупність еколого-валеологічних та психолого-педагогічних знань, що включає загальнонаукові й спеціальні знання, а також знання з педагогіки, психології і методик викладання. Автор підкреслює, що еколого-валеологічні знання сприяють формуванню еколого-валеологічної свідомості, мислення та переконань [2].

У структурі когнітивного компоненту ЗСЖ учителів фізичного виховання важливе місце посідає валеологічне мислення, як індивідуально сприйнятий масив знань, умінь і навичок у сфері здорового способу життя, який має трансформуватися у особистий валеологічний досвід. Саме валеологічне мислення дозволить учителю у майбутній професійній діяльності виходити за межі існуючих теоретичних і практичних підходів до здорового способу життя. Когнітивний компонент ЗСЖ учителів фізичного виховання знаходить своє відображення в оволодінні знаннями

форм, методів, принципів, нормативів здорового способу життя; об'єднує соціокультурний досвід, накопичений людством і особистісні устремління майбутнього фахівця, що дозволяє йому адекватно сформулювати цілі, завдання професійної діяльності. При цьому позаурочної форми організації навчально-виховної роботи мають значний потенціал для розвитку ЗСЖ.

Розвиток соціально-ціннісного компоненту реалізується в почутті особистої і професійної відповідальності не тільки за власне здоров'я і спосіб життя, а й за здоров'я і життя учнів, сім'ї, соціального оточення. Соціально-ціннісний компонент забезпечує свідоме відношення фахівців до ЗСЖ і втілюється в його особистісних принципах, уявленнях, орієнтаціях, переконаннях, ідеалах.

Соціально-ціннісний компонент ЗСЖ учителів фізичного виховання ґрунтується на акумуляції валеолого-педагогічного досвіду, валеологічних цінностей, нормативів; визначає світогляд, життєву і педагогічну позицію учителя. Після того, як цінності стають особистісним набуттям людини, вони здійснюють домінуючий вплив на її інтереси і потреби, на цілі професійної діяльності та її подальший розвиток загалом. Валеологічні цінності є основою для саморегуляції фізичної активності, допомагають людині усвідомлено застосовувати засоби здоров'язбереження, дозволяють переконливо пропагувати власні принципи здорового способу життя.

Соціально-ціннісний компонент ЗСЖ стає дієвим механізмом, лише коли він набуває ознак особистісного мотиваційного утворення, сприймається людиною як необхідність існування. Лише коли цінності ЗСЖ усвідомлюються особистістю, вона здатна сформулювати цілі здоров'язбереження, вбачає сенс професійної діяльності у реалізації цих цілей, контролює, корегує і оцінює результати своєї діяльності, усвідомлює соціальний і професійний обов'язок, спрямований на виховання здоров'я та здорового стилю життя.

Присутність вольової складової в структурі ЗСЖ пояснюється тим, що потреба у фізичному і духовному самовдосконаленні людини повинна бути задоволена попри неминучі труднощі психологічного і фізіологічного характеру. Саме вольова складова й забезпечує валеологічну активність особистості, формує внутрішнє прагнення до оволодіння навичками здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя учителів фізичного виховання забезпечується системою професійно-орієнтованих знань про здоров'я, яка має на меті розвиток особистісного утворення емоційно стійких валеологічних переконань майбутнього фахівця і втілюється у здатності вибудовувати здоров'язберігаючі технології відповідно до професійних завдань, створювати умови для трансляції своїх знань, переконань і досвіду учням.

Висновки. Таким чином на основі здійсненого аналізу науково-педагогічних джерел було встановлено, що здоровий спосіб життя учителя фізичного виховання повинен актуалізуватися як основа виховання фахівця нового покоління, що поєднує прагнення до активної життєдіяльності, моральну зрілість, здоров'я, професіоналізм. Відтак під здоровим способом життя необхідно розуміти такий, за якого людина прагне зміцнення здоров'я; здатна ефективно працювати; вміє самотійно відновити й оздоровити організм; збагачує внутрішній світ, розвивається духовно; відмовляється

від шкідливих звичок; має навички збалансованого харчування; здатна до самоконтролю за станом здоров'я, за наслідками впливу фізичних навантажень.

Список літератури

1. Андрущенко В. Організоване суспільство / В. П. Андрущенко. – К.: Ін-т вищої освіти АПН Укр., 2006. – 583 с.

2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічні знання як невід'ємний компонент еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя / Ю.Д. Бойчук, О.О. Пальчик, В.Г. Пасинок // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2010. – № 923. Сер.: Валеологія: сучасність і майбутнє. – Вип. 9. – С. 104 – 109.

3. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія / О.О. Єжова.– Суми: Вид-во «МакДен», 2011.– 412 с.

4. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид. перероб. та доп. – Суми: Університетська книга, 2010. – 445 с.

5. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15.

6. Осіпцов А.В. Формування ціннісних фахових орієнтацій в учнівської молоді засобами професійно-прикладного фізичного виховання / А.В. Осіпцов, В.М. Пристинський, О.В. Коленков. – Донецьк: Вид-во «Ноулідж», 2012. – 246 с.

7. Прогонюк Л. Н. Исследование мотивации достижения в условиях спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 15-16.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Юлдашев А.А., Пристинский В.Н.

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Работа посвящена изучению аспектов формирования профессионально важных качеств учителя физической культуры для решения актуальных научных и практических задач их профессиональной подготовки. Недостаточная разработанность данного направления является существенным упущением, так как именно от учителя физической культуры зависит здоровье и развитие личности ребенка в школе. Формирование адекватного и позитивного отношения учащихся к физической культуре зависит от многих факторов (личности учителя физической культуры; его умения понять, объяснить, организовать деятельность учащихся). Для этого будущий специалист должен обладать комплексом свойств, обозначаемых в психологии труда как профессионально важные качества. При этом главной задачей становится выявление свойств личности, оказывающих влияние на эффективность деятельности. Современный этап развития педагогической психологии предполагает исследование проблемы формирования свойств, качеств педагога, обеспечивающих эффективность его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, ученики, критерии, будущие учителя физической культуры, профессиональная подготовка, деятельность, педагогика.

Введение. Важное место в системе подготовки высококвалифицированных кадров исследователи отводят профессиональной подготовке специалистов с высшим образованием. От нее зависит воспитание подрастающего поколения. Важнейшим звеном системы общепедагогической профессиональной подготовки учителя является педагогическая практика. Она является связующим звеном между теоретическим обучением будущих учителей и практической деятельностью молодого специалиста. А так как ВУЗ является последней инстанцией перед вступлением будущего специалиста-педагога на самостоятельный профессиональный путь, то важность профессионально-практической подготовки его трудно переоценить. Поэтому среди проблем подготовки педагогических кадров со значительной остротой выделяется проблема их профессиональной подготовки.

Цель исследования состояла в изучении особенностей профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры.

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на базе Научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического воспитания детей и учащейся молодежи ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы анализ и обобщение данных литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Важность решения поставленной проблемы состоит в том, что возрастает роль личности учителя, его профессиональной готовности в период рыночных отношений и гуманизации во всех сферах деятельности людей. Быстрые темпы развития науки и техники, рост потока научной информации, увеличение возможностей повышения общей культуры, развития духовных потребностей позволяет углубить, актуализировать деятельность активную, самостоятельность личности, реализовать ее творческий потенциал. Требование же улучшать работу по подготовке кадров в практическом аспекте было и остается важным и актуальным.

О. Абдулина отмечает, что "главным недостатком подготовки нынешних выпускников является разрыв между теоретическими знаниями и навыками их практического использования, отсюда слабое владение практическими умениями и навыками" [1, с. 75].

В связи с этим нуждается в пересмотре система семинарских, лабораторно-практических занятий и практикумов. Главным их назначением должно стать применение знаний в практической деятельности. Анализ учебных планов педагогических вузов, проведенный Е. Белозерцевым по специальности физическое воспитание, показал, что динамика бюджета времени иллюстрирует усиление теоретической подготовки студентов против практико-деятельной за последние более чем 20 лет.

Известно, что решающей фигурой перестройки системы образования является учитель, преподаватель, а потому удельный вес его практической подготовки,

профессиональной подготовки к педагогической деятельности приобретает особую значимость.

В этой связи, на наш взгляд, необходимо применение активных средств, форм, методов, педагогических приемов в профессиональной подготовке студентов, как моделирование педагогических ситуаций, деловые игры, информационно-коммуникационные технологии, которые отвечали бы задачам эффективного формирования профессионально значимых умений и навыков будущих учителей. Способности личности раскрываются, формируются, развиваются, реализуются только в практической деятельности и благодаря ей. Только в деятельности происходит развитие способностей человека как социальной единицы [2].

В. Леднев отмечает, что учебная практика, как профессиональная деятельность в условиях учебного заведения, является органической частью учебно-воспитательного процесса, обеспечивая единство творческой подготовки.

Не менее важным фактором профессиональной подготовки является использование дидактических игр, как социально-управленческая имитация будущей реальной профессиональной деятельности, позволяющей осуществить трансформацию теоретических знаний в практические умения и логический переход от информационной работы к непрерывной педагогической практике.

Дидактическую игру мы склонны рассматривать как целесообразно организованную педагогическую деятельность, как разновидность комплексного многокомпонентного средства формирования педагогического мастерства. Учебная деловая игра, оставаясь педагогическим процессом, направленным на достижение целей обучения и воспитания, является воссозданием контекста будущей профессиональной деятельности. Деловые игры характеризуются определенными атрибутами: наличием участников игры (обучаемых), у которых общая задача – анализ обстановки, и принятие решений в соответствии с назначенной каждому ролью, наличием руководителя игры, который должен выдавать информацию об обстановке, анализировать решение участников игры и корректировать ее созданием определенных условий для принятия решений, динамичностью изменения обстановки и наличия обратной связи между предварительными решениями участников игры и окончательными, связанными с изменением обстановки [4, с. 62].

Об игре талантливо сказал А. Макаренко: "В каждой хорошей игре есть прежде всего рабочее усилие и усилие мысли. Игра без усилия, игра без активной деятельности – всегда плохая игра" [5, с. 73]. "Игра, которая не преследует целей создания социальных ценностей, к общественным целям не имеет прямого отношения, но имеет отношение косвенное: приучает человека к тем физическим и психологическим усилиям, навыкам, которые необходимы для работы".

Б. Лисин отмечает, что цель обучения специалиста во многом сводится к умению решать практические задачи, а деловая игра позволяет это успешно делать. Во время деловой игры и коллективного обсуждения результатов ее проведения у студентов формируются важные социальные установки, а также практические умения и навыки.

Заключение. Таким образом, анализ литературы по данной проблеме позволяет отметить, что процесс формирования профессионально важных качеств учителей физической культуры предполагает построение особых психолого-педагогических технологий, учитывающих условиям профессиональной подготовки, цели и содержание будущей профессиональной деятельности.

В любой педагогической системе процесс обучения и воспитания протекает в условиях видоизменения педагогических целей. По мере развития общества возникают новые задачи в области обучения и воспитания, формируются учебные предметы и дисциплины, создаются новые формы и методы обучения. Поэтому модель педагогической деятельности должна отвечать современным требованиям и быть теоретически обоснованной.

Список литературы

1. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. М. : Просвещение. 2006. 141 с.
2. Валиева В.К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе, 2006. 180 с.
3. Степанова Г.В. Педагогические мастерские. Поиск. Практика. Творчество. Издание первое. Петербургская новая школа. 2000. 110 с.
4. Кухарев Н.В. На пути к профессиональному совершенству. Кн. для учителя. М. : Просвещение, 2005. 159 с.
5. Абдуллина О.А., Загрякина Н.Н. Педагогическая практика студентов: учебное пособие для студентов пед. институтов, 2008. 175 с.

Розділ 7

Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

Состояние физического воспитания студентов, уровень развития студенческого спорта в учреждениях высшего образования не соответствует задачам, поставленным обществу для функционирования специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Сегодня необходимо изменить подход к физическому воспитанию студентов, направленный на здоровьесохранение, здоровьесохранение, компетентность в вопросах культуры физической и профессиональную подготовленность к будущей деятельности.

Ключевые слова: молодежь, физическое воспитание, здоровьесохранение, здоровьесохранение, состояние, проблемы, пути решения проблем.

Введение. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

В современном мировом сообществе роль физической культуры и развитие массового студенческого спорта рассматриваются на национальных уровнях в аспектах: формирование культуры физической студенческой молодежи, формирование и сохранение их здоровья, физического развития и совершенствования. Успехи студентов на всемирных универсиадах рассматриваются как все более заметные и влиятельные факторы достижения спортсменами высоких результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, что является безусловным доказательством жизнеспособности и духовной силы нации [2, 3, 4].

По состоянию на 1 января 2017 г. количество студентов дневной формы получения образования, которые привлечены к регулярным занятиям физической культурой составило 187 772 человека (97,6 %) от общего количества студентов.

Студенческая физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования (далее УВО) развивается по следующим основным направлениям:

- учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- занятия в спортивных учебных отделениях основной группы;
- спортивные соревнования;
- спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Для организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами в регионе имеется 681 физкультурно-

спортивное сооружение, из них 2 стадиона, 28 спортивных ядер, 214 спортивных залов, 15 спортивных тиров, 120 спортивных площадок, 3 мини-бассейна, 16 бассейнов, 283 приспособленных помещения.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы во внеучебное время в высшей школе организована работа 791 группы (спортивных секций) по 57 видам спорта, в которых занимаются более 15 000 студентов.

В рамках Республиканской универсиады проводятся соревнования по 31 виду спорта (20 – олимпийским, 11 – неолимпийским видам спорта). В финальных соревнованиях Республиканской универсиады 2016 г. приняли участие 7889 студентов (в 2015 – 7059 студентов) из 48 УВО [4, 5].

Целью исследования явилось изучение роли физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи и поиск рациональных путей решения рассматриваемых проблем.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы:

- литературный и интернет обзор;
- изучение правовых, программно-нормативных документов;
- педагогические наблюдения;
- анализ и обобщение отечественного и зарубежного опыта;
- анонимное анкетирование;
- метод математико-статической обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе учреждений высшего образования региона, в котором приняли участие 680 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье студента – реальная предпосылка удовлетворения его индивидуальных, общественных, духовных и материальных потребностей. При подготовке специалистов в высших учебных заведениях по современным профессиям и специальностям особое внимание необходимо уделять созданию фундамента здоровья, психофизической подготовленности, двигательных способностей, профессионально-личностных компетенций, способствующих успешному овладению профессией, а также грамотному использованию средств физической культуры и спорта на этапах овладения профессией, совершенствования и профессионального мастерства.

Недостатки двигательной активности студенческой молодежи, объем получаемой информации, нерациональное питание, нарушение режима и отдыха, зачастую приводят к развитию различных болезней цивилизации (нарушение обмена веществ, неврозы, сердечно-сосудистые патологии). Увеличивается количество заболеваний студенческой молодежи, связанных с употреблением наркотических веществ, спиртных напитков, курением, которые усиливают социальную нестабильность, демографический спад и кризис на рынке труда.

Сегодня система высшего образования бессильна решить большую часть из перечисленных проблем без усилий государства, общества, без специальных программ и мер социально-экономического, профилактического характера, стратегии,

направленной на механизмы саморегуляции личного поведения, стиля и здорового образа жизни студента – будущего профессионала.

Резервом комфортного функционирования в трудовой и бытовой сфере выпускника УВО является увеличение мощностей всех систем организма и их совершенствование. В создании вышеуказанного резерва студента высшей школы ведущую роль призвана играть физическая культура и спорт.

Молодежь является наиболее активной категорией общества. Уровень физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Сформированный у молодежи интерес физкультурно-спортивной деятельности создает психосоматический комфорт, удовольствие и позитивно влияет на развитие различных сторон личности.

Интерес к физической культуре – это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. По утверждению ВОЗ, состояние здоровья студентов более чем наполовину зависит от их образа жизни. Из-за недостаточно сформированного мировоззрения здоровьесбережения по отношению к себе и окружающим эта проблема усугубляется, не реализуется в полной мере человеческий потенциал по достижению гармонии физического, духовного и социального благополучия.

Отечественные и зарубежные ученые-практики выделяют большую роль физической культуре и спорту как многогранному социальному явлению современного общества в подготовке молодежи высшей школы. Однако все чаще наблюдаются тенденции роста заболеваемости студентов, снижения их уровня физической подготовленности, интереса к занятиям физическими упражнениями. На формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности влияет ряд внешних факторов:

- качество физкультурно-спортивных занятий;
- возможность личного выбора вида спорта (упражнений);
- наличие и доступность материально-технической базы, ее оснащенность, цена абонементов.

В ходе исследования в числе приоритетных субъективных факторов, побуждающих студентов к проявлению физкультурно-спортивной активности по рейтингу студентами были названы:

- 1) повысить свой уровень физической подготовленности;
- 2) улучшить фигуру;
- 3) сбросить вес;
- 4) восстановиться, снять усталость;
- 5) повысить уровень работоспособности, воспитать красоту телодвижений;
- 6) добиться спортивных результатов;
- 7) рационально использовать досуг;
- 8) воспитать смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость.

Анкетный опрос студентов региона показал, 97% опрошенных считают, что физическая культура особенно необходима в современном обществе для укрепления и сохранения здоровья, телесной красоты и поддержания хорошего настроения. В числе основных причин, не позволяющих заниматься физическими упражнениями, студенты отмечают:

- 35 % – нехватку времени;
- 21% – недостаток финансовых средств на посещение платных занятий;
- 15% – отсутствие желания заниматься физической культурой помимо учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», мест занятий по интересам – по месту жительства;
- 7% – обременены семейными обстоятельствами;
- 9% – не могут участвовать в оздоровительных и спортивных программах по состоянию здоровья.

Сегодня в УВО существует проблема углубленного врачебного контроля, имеют место нарушения в распределении студентов по состоянию здоровья в специальное отделение, желают лучшего условия для занятий студентов специальных медицинских групп (А, Б, В). Переполненность спортивных залов, нарушение гигиенических норм, мер безопасности неблагоприятно сказываются на здоровье студентов, что повышает степень риска, в том числе травматизма.

Основными мотивами для занятий 68% студентов считают поддержание и коррекцию форм тела; 16% – отдают предпочтение базово-продолжающей физической культуре для поддержания собственного уровня функциональных кондиций; 9% – рассматривают мотив для занятий как компонент общения с приятными людьми и 7% – как элемент рекреации, проведения активного досуга.

Почти все студенты высказали предложение заниматься физической культурой по их личным интересам, в этом случае количество вовлечённых в занятия физическими упражнениями юношей и девушек значительно бы повысилось.

Большая часть студентов (70% юношей) предпочитают спортивное направление занятий. Девушки (79%) – оздоровительное направление. Около 30% студентов положительно относятся к рекреационным занятиям по свободному регламенту (велопрогулки, купание, игры на природе), а 36,2% студентов отдают предпочтение организационным формам занятий (в спортивных секциях, клубах).

Некоторая часть студентов готова использовать для оздоровления, активного отдыха платные физкультурно-оздоровительные услуги. Из наиболее популярных видов услуг, которыми пользуются студенты, названы массаж, сауна, солярий, бассейн, тренажерный и фитнес залы, аэробика, танец, катание на коньках.

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, можно выделить следующие группы ценностей, которые напрямую взаимосвязаны со здоровьесформированием и здоровьесбережением студентов:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах поддержания, развития и совершенствования физического и физиологического потенциала человека);

- двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной тренировки);
- технологические (комплексы методических руководств, практические рекомендации, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности ее ресурсное обеспечение);
- интенционные (формирование общественного мнения о престижности физической культуры в обществе и государстве);
- мобилизационные (воспитание способности к рациональной организации и эффективному использованию бюджета времени в жизнедеятельности).

Физическая культура способствует мотивации и формированию потребности в организации здорового образа и активного стиля жизни студентов, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к этой дисциплине.

По результатам исследования, студенты региона дали предпочтение следующим ценностям: духовные, интеллектуальные, физические. Кроме того, дополнительно были выделены психологические и материальные. Самый высокий уровень ценностей отмечен на факультетах физического воспитания, социально-педагогическом и историческом.

Как показали исследования, использование спортивно-ориентированного физического воспитания со студентами высшей школы свидетельствует о том, что:

- повышается двигательная активность студентов;
- накапливается координационный двигательный опыт;
- увеличиваются адаптационные и функциональные возможности;
- улучшается уровень физического развития и профессионально-прикладной физической подготовленности каждого студента;
- укрепляется и сохраняется здоровье студентов;
- повышается уровень знаний культуры физической;
- формируется устойчивый интерес к массовому спорту, к целенаправленной спортивной тренировке;
- студенты овладевают навыками соревновательной деятельности;
- самосовершенствуется самопознание самореализация, самоопределение личности студента.

Для решения исследуемых проблем необходимы радикальные изменения, касающиеся стратегии достижения здоровья студентов, создание условий для самопознания основных направлений здоровья личности, саморазвития, самосовершенствования и самореализации в социуме.

В результате проведенных исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. В процессе физического воспитания формировать ценностное отношение студента к себе, как к личности, реально производя самоанализ, самооценку, осознание возможностей, обращая внимание на свое здоровье и здоровье окружающих.

2. Увеличить в учреждениях высшего образования количество физкультурно-оздоровительных групп, спортивных секций, клубов по физкультурно-спортивным и туристским интересам.

3. В формах учебных занятий и внеучебной работы по физической культуре шире применять новые образовательные технологии по обучению студентов знаниям, практическим умениям и навыкам здоровьесбережения и здоровьесбережения, повышению личностных профессионально-значимых компетенций:

– в этих целях использовать спецкурсы, спецсеминары, факультативные занятия, клубы, «Школы красоты и здоровья» и др.;

– усилить агитационно-пропагандистскую работу по формированию здорового образа и активного стиля жизни, организовывать и проводить недели, фестивали, праздники «Здоровье» и др.;

– создавать и использовать в практике работы авторские программы здоровьесбережения и здоровьесбережения в зависимости от профиля получения высшего образования;

– особое внимание обратить на изучение потребностей студентов в новых формах досуга для рационального использования их свободного времени;

– модернизировать комплексы плоскостных спортивных сооружений, спортивных залов, приспособленных помещений для спорта при общежитиях высшей школы для организации занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Для молодого поколения самым ценным является – здоровье. Физкультура и спорт для студенческой молодежи – универсальное средство, которое способствует здоровьесбережению, здоровьесбережению и противостоянию напряженному ритму современного общества.

Список литературы

1. Беспутчик В.Г. К проблеме физической культуры студентов / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмюк // Динамиката на съвременната наука. – 2009 : материалы за V Международна научна практична конференция 17–25 юли 2009. – Т. 14. Физика. Здание и архитектура. – София: “Бял ГРАД – БГ” ООД, 2009. – С. 55–58.

2. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте от 4 янв. 2014 г. № 125-З. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/> . – Дата доступа: 17.11.2014.

3. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-З (в ред. от 04.01.2014 № 126-З) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа : 17.11.2014.

4. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 25 июля 2017 г. № 89 «ПРОГРАММА развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017-2020 годы» ПРОГРАММА развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017-2020 годы.

5. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 гг. (утверждена постановлением Министерства

образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16) : Постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16.

ПРАВОВІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Веклич О.Ю., Пристинський В.М., Ткачов О.Л.
ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”
Слов’янський енергобудівний технікум

Вступ. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт є загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства і кожної людини.

Не випадково всі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не тільки як самостійний соціальний феномен, а і як про компонент культури особистості. Тим не менше феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми взаємодії культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона, за словами В. Бальсевича, є природним містком, що дозволяє поєднати соціальне і біологічне в розвитку людини [1]. Більш того, як доводить Н. Визитей, вона є самим першим і базовим видом культури, який формується в людині [3]. Отже фізична культура з притаманним їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

Історично фізична культура складалася, насамперед, під впливом практичних потреб суспільства в повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до професійної діяльності. Разом з тим, у міру становлення системи освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок.

Актуальність даної теми забезпечена тим, що розвиток культурологічної парадигми в педагогіці в цілому і, зокрема в педагогіці вищої школи, супроводжується суттєвою перебудовою уявлень про сутність, засади та шляхи здійснення професійної підготовки фахівців. Згідно з цією парадигмою формування професійної культури фахівця в галузі фізичного виховання і спорту повинно здійснюватися системно, в єдності всіх її компонентів (інтелектуального, дослідницького, технологічного, професійно-етичної, фізичного, духовного, естетичного), безперервно відтворюючи цілісність професійної культури. Таким чином, процес формування будь-якого компонента професійної культури повинен бути зорієнтований на досягнення головної мети – створення цілісної професійної культури, тобто він повинен бути професійно спрямованим.

Мета роботи – схарактеризувати категорії фізичне виховання, спорт, адаптивне фізичне виховання як категорії професійної діяльності фахівця.

Організація та методи дослідження. Дослідження виконано на базі Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” та кафедри фізичного виховання Слов’янського енергобудівного технікуму.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних літературних джерел, інноваційного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний етап науково-технічного прогресу вимагає підвищення та інтенсифікації розумової діяльності учнівської молоді, пред’являє підвищені вимоги до фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Успішність навчання, розвиток особистісних якостей, збільшення працездатності, зміцнення здоров’я студентів і, як наслідок, розвиток інтелектуального потенціалу країни, безсумнівно, залежать від правильного вирішення поставлених проблем [1, 3].

В даний час найважливішим завданням педагогічного процесу підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту слід розглядати перетворення студента в спеціаліста-професіонала, здатного вирішувати будь-які завдання, пов’язані з навчанням, вихованням і оздоровленням людей.

Вдосконалення процесу професійної підготовки фахівця вимагає не тільки нових і ефективних підходів до організації навчально-виховного процесу у вищій педагогічній освіті, а й вдосконалення структури і змісту підготовки студентів, оновлення програми для загальноосвітньої школи з фізичного виховання, зокрема, підняття її на більш якісний і професійний рівень викладання [2, 5].

Фізична культура – це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, створених спеціально у суспільстві для фізичного вдосконалення людей.

Фізична культура являє собою один з основних видів власне людської культури, специфіка якого полягає головним чином у тому, що цей вид культури профільований в напрямку, що приводить до оптимізації фізичного стану та розвитку індивіда в єдності з його психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання власної рухової активності у поєднанні з іншими культурними цінностями.

Фізична культура реалізується у таких формах (компонентах), як фізичне виховання (пов’язане з освоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (їх вдосконаленням), фізична рекреація (підтриманням), рухова реабілітація (відновленням).

Розглянемо детальніше поняття фізичного виховання, спорту, спорту вищих досягнень, адаптивного фізичного виховання.

Діяльна частина фізичної культури представлена процесом фізичного виховання. Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого, морально стійкого підростаючого

покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людини.

Найбільш вдале визначення поняття «фізичного виховання», на наш погляд, дано Л. Матвеевим. Він зазначає, що фізичне виховання – це педагогічно впорядкований процес спрямованого використання факторів фізичної культури, що включає навчання руховим діям (в результаті яких формуються рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання), виховання індивідуальних фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей, сприяння на цій основі становлення та розвитку властивостей особистості [6].

Спорт – це складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності та підготовки до неї, в процесі якої порівнюються і оцінюються потенційні можливості людини. Основу спорту становить змагальна діяльність (система змагань, суперництва). Умовно розуміють спорт у "вузькому" та "широкому" сенсі. Спорт у вузькому сенсі – це власне змагальна діяльність, характерними рисами якої є:

- система змагань з послідовним зростанням рівня конкуренції і вимог до досягнень (підвищення рангу змагань);
- уніфікація складу дій, за допомогою яких ведеться змагання, умов їх виконання і способів оцінки досягнень, що закріплюється офіційними правилами;
- регламентація поведінки спортсменів у відповідності з принципами неантагоністичної конкуренції, які мають гуманний характер.

Спорт у широкому сенсі охоплює власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні відносини у цій сфері діяльності.

Також виділяють поняття «спорт вищих досягнень» (олімпійський спорт), яке передбачає систематичну планову багаторічну підготовку та участь у змаганнях в обраному виді спорту з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях. Сьогодні спорт вищих досягнень – поки єдина модель діяльності, при якій у видатних рекордсменів функціонування майже всіх систем організму може виявлятися в зоні абсолютних фізіологічних і психологічних меж здорової людини. Це дозволяє не тільки проникнути в таємниці максимальних людських можливостей, а визначити шляхи раціонального розвитку і використання наявних у кожній людині природних здібностей у його професійній та громадській діяльності, підвищення загальної працездатності [6].

Адаптивне фізичне виховання – це сфера професійних знань, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди функціональні можливості, у тому числі й рухові. За визначенням сучасного законодавства, люди з особливими потребами – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм чи уроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження її життєдіяльності і потреби в соціальній допомозі і захисті [1, 6].

Сьогодні в більшості розвинених країн відмовилися від вживання слова «інвалід» у зв'язку з його негативним психологічним навантаженням. Замість цього використовують такі визначення, як: недієздатні особи, люди з фізичними дефектами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами.

Таким чином, з урахуванням викладеного, можна зробити **висновок** про те, що фахівцям, які працюють у сфері фізичної культури і спорту необхідно в першу чергу самим усвідомити все багатство цих соціальних явищ, а далі нести в суспільну свідомість філософське, а не утилітарне розуміння, яке на сьогоднішній день ще панує в суспільстві. Саме таким шляхом можна підвищити авторитет і престиж занять фізичними вправами і спортом, домогтися справжньої масовості фізкультурно-спортивного руху і економічного розквіту галузі «Фізична культура і спорт».

Список літератури

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М., 1988. – 208 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. 1995. № 4. – С. 3-8.
3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: Штиинца, 1989.
4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 10. – С. 3-5.
5. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. О ценностном аспекте физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1979. № 7. – С. 5-8.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991. – 343 с.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА В АСПЕКТЕ ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ

Викторов Д.В., Корнеева С.В., Мельникова О.В.

Южно-Уральский государственный университет

В понятии «здоровье» заключено множество самых разных смыслов и смысловых оттенков, которые, очевидно, не могут быть охвачены никакой из существующих областей знания. Поскольку данное понятие отражает одну из фундаментальнейших характеристик человеческого существования, оно так или иначе осмысливается в любой культуре и переосмысливается всякий раз, когда культура переживает глубокие и радикальные трансформации. Нынешний период, символизирующий смену тысячелетий предполагает, помимо всего прочего, пристальное внимание к тем сдвигам в значениях основополагающих понятий, в которых, согласно одним трактовкам, отражается самая суть перемен, и которыми, согласно другим, быть может, более радикальным трактовкам, эти перемены и порождаются.

Ключевые слова: здоровье, студенты, вуз, физическая культура.

The concept of «health» incorporates many different meanings and shades of meaning, which obviously cannot be included in any of the existing fields of knowledge. Because this concept reflects one of the most fundamental characteristics of human existence, it is somehow perceived in any culture and reinvented whenever a culture is undergoing a profound and radical transformation. The current period, symbolizing the new Millennium involves, among other things,

close attention to the shifts in the values of the fundamental concepts in which, according to some interpretations, reflected the very essence of change, and which, according to other, perhaps more radical interpretations of these changes and generated.

Key words: health, students, University, physical culture.

Цель исследования. Трудности при анализе всеобъемлющих понятий, как понятие «здоровье», возникают в силу того, что до всякого научного языка, предполагающего хотя бы минимальные требования в отношении четкости и строгости их употребления, они чрезвычайно широко используются и в обыденном языке, где заботе об однозначности понимания далеко не всегда отводится первое место. Более того, очень часто они применяются метафорически, как инструменты для объяснения и понимания самых различных сфер бытия, становясь при этом ядром достаточно богатых и разветвленных смысловых контекстов. В нашей языковой практике эти метафорические употребления налагаются на прямые, буквальные, что, очевидно, тоже не способствует однозначной интерпретации таких понятий.

Безусловно, опыт содержания здоровья задается различными дисциплинарными и смысловыми перспективами, находится под влиянием колоссального множества факторов самой разной природы, колоссального настолько, что на сегодня мы не готовы его не то чтобы упорядочить, а хотя бы как-то ограничить. Поэтому, видимо, в настоящее время на первое место следует поставить не достижение максимальной аналитической строгости в оперировании понятием «здоровье», а заключенные (или, по крайней мере, предполагаемые) в нем возможности синтеза отдельных, частных и заведомо односторонних, неполных, представлений о феномене здоровья [2].

В середине прошлого века была выдвинута концепция, в основу которой легло различие двух типов смертности – традиционного, определяемого преимущественно экзогенными факторами (причин, связанных с внешними условиями жизни – от голода или неправильного питания, эпидемий, инфекционных или паразитарных заболеваний, от туберкулеза, насильственной смерти), и современного, определяемого преимущественно эндогенными факторами (связанные с процессами старения организма, а причинами смерти чаще оказываются неинфекционные хронические заболевания, прежде всего – сердечно-сосудистые и онкологические). В современных интерпретациях эпидемиологический переход разбивается на четыре стадии: от ограничения действия таких экстраординарных причин преждевременной смертности, как инфекции типа холеры, чумы, оспы, сыпного тифа, а также голод, до профилактики и лечению наследственных или наследственно обусловленных заболеваний, выхаживанию детей, родившихся на малых сроках беременности, продлению активного долголетия. Переход от традиционного к современному типу смертности являлось одной из причин, объясняющих резкое увеличение средней продолжительности жизни, которое в наиболее развитых западных странах началось примерно 150 лет назад.

Если говорить о России, то в нашей стране сегодня переплетаются тенденции и процессы, характерные для разных стадий, а в некоторых отношениях отмечается и

очевидный регресс. Так, в России смертность от внешних причин (а это в нашей стране, прежде всего – самоубийства, алкогольные отравления, дорожно-транспортные происшествия, а также убийства) неуклонно росла уже в 60–70-е годы. Это давно уже вторая по важности причина смерти в России (после сердечно-сосудистых заболеваний), тогда как во многих западных странах она занимает четвертое место. При нынешнем состоянии дел вероятность для новорожденного мальчика умереть на протяжении жизни от одной из причин этой группы в России в 3–3,5 раза выше, чем в США или Японии, и в 6–7 раз выше, чем в Великобритании.

В этом отношении, как оказывается, страна еще не вышла из первой фазы, хотя в последние годы и наметилось снижение смертности от большинства внешних причин по сравнению с печально рекордными 1992–1994 годами. Вместе с тем заболеваемость и смертность от туберкулеза в России, которая начала стремительно расти в 1992 г., по своим масштабам стала сопоставима с той, что характерна для первой стадии эпидемиологического перехода.

Конечно, сама последовательность, логика эпидемиологического перехода говорит о том, что в масштабах общества установить контроль над эндогенными факторами труднее, чем над экзогенными. Однако в том, что касается возможностей контролировать экзогенные факторы, многое определяется и решается на уровне отдельного индивида. И это происходящее на наших глазах изменение масштаба, установление или переоткрытие того, что можно назвать «человекоразмерностью» здоровья – одна из интереснейших перемен, которые можно зафиксировать в том, как люди понимают здоровье и как относятся к нему.

Ныне часто цитируются данные ВОЗ (как правило, в разных источниках расходящиеся, но незначительно) о сравнительном влиянии тех или иных факторов на состояние здоровья: «здоровье человека зависит от состояния медицины: оно примерно на 50 % определяется образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – качеством окружающей среды и только на 10% здравоохранением». Таким образом, можно зафиксировать, что в свойственном нашему времени понимании здоровья рушатся те устойчивые стереотипы, которые достаточно жестко привязывают здоровье к медицине. Здоровье начинает восприниматься и пониматься в гораздо более широком контексте, в том числе, что особенно важно для нас здесь – в контексте гуманитарного знания. Если же попытаться перейти от уровня популяционного здоровья на уровень здоровья индивидуального, то здесь можем сопоставить отмеченную тенденцию с тем обстоятельством, что люди все чаще и все легче разрывают столь же жесткую и кажущуюся совершенно естественной привязку здоровья к болезни.

Здоровье – система открытая: меняются социальные условия и требования к здоровью, постоянно создаются новые медицинские технологии и услуги, меняется образ жизни людей, могут измениться и представления отдельного человека о здоровье или его месте в жизни.

Если суммировать сказанное, то можно утверждать, что медицинская наука – это вовсе не точное знание, а сложный коктейль, точнее смесь, из самых разных

типов естественнонаучных знаний, прежде всего опытных, во вторую очередь, научных. Поэтому ни о какой прозрачности здоровья человека и его болезней не может быть речи.

Разумеется, ограничения, связанные со здоровьем, могут быть не только телесными, физическими, но и душевными, психическими. Но, как бы то ни было, в определенном смысле человек тем более здоров, чем шире диапазон доступных ему произвольных действий. В этом контексте хотелось бы обратить внимание на оформляющиеся сегодня тенденции, касающиеся как отношения окружающих и общества в целом к инвалидам, так и того, как инвалиды воспринимают самих себя.

Из этого следует, что традиционный контекст понятия «здоровье», основывающийся, прежде всего, в ряду медицинских понятий, в настоящее время возрастает, становится вовсе не единственным. Напротив, все более значимым становится иной смысловой ряд, в котором это понятие сопрягается с такими понятиями, как возможности человека, его приспособленность к окружающему миру, его физические и психические ресурсы, качество его жизни, его потенциал, его, наконец, жизненный мир. При этом акцентируется растущая независимость человека от ограничений, задаваемых его собственной телесностью.

Интерпретируемое в первом смысле, это понятие выступает как существенно нормирующее, так что поправить здоровье – значит войти в некоторые задаваемые медициной рамки. Стало быть, логическим пределом здоровья здесь можно было бы считать непрерывность биологического существования. Во втором контексте нормативность выражена несравненно слабее. Быть здоровым с этой точки зрения – значит самореализовываться. Состояние же здоровья, понятого как возможности самореализации, определяется не только биологией человека, но и уровнем развития его предметного мира и, наконец, его духовным потенциалом.

Имеет смысл коснуться и темы культивирования здоровья, столь характерного для нашей цивилизации. В этом отношении особенно показателен опыт США и ряда развитых стран. Кажется, вот оно решение – сделать из здоровья культ, основную цель жизни, особенно на склоне лет. И миллионы людей начинают заниматься спортом, бегать трусцой, закаляться, правильно питаться, дышать и т.п. Однако и здесь проблемы, например, что взять за норму или как согласовать оздоровление и поддержание здоровья с другими жизненными целями? Определить норму не удастся, еще реже удастся сделать здоровье основной целью жизни, и понятно почему: можно сколько угодно поддерживать свое драгоценное здоровье, но оставаться при этом неудовлетворенным, находиться не в ладу с собой, мучаться совестью, считать, что жизнь прошла зря и прочее.

Пожалуй, наиболее очевидным показателем того, как меняется отношение людей к здоровью, являются неуклонно и очень быстро растущие расходы на здравоохранение. Эта экономическая сторона здравоохранения представляет собой огромную самостоятельную область исследований, и здесь она будет затронута лишь в той мере, в какой в ней отражаются интересующие нас фундаментальные перемены в понимании здоровья и в отношении к нему. Одна из популярных методик опирается

на понятие «человеческого капитала». Общая идея такова: денежное выражение той или иной выгоды для здоровья рассчитывается исходя из того, насколько больше в будущем сможет заработать данный человек в случае, если он пройдет курс лечения по данной схеме, чем, если останется без такого лечения. Эта концепция, однако, подвергается критике, поскольку она расходится с наиболее распространенными представлениями о справедливости: оказывается, что если один зарабатывает вдвое больше другого, то и его здоровье будет считаться вдвое более ценным.

В основу другой распространенной модификации кладется такой показатель, как готовность человека платить. При этом ценность той или иной выгоды для здоровья рассчитывается исходя из того количества денег, которое люди готовы были бы заплатить, чтобы достичь определенной вероятности получения данной выгоды в течение конкретного периода времени. Впрочем, как нетрудно догадаться, и готовность платить те или иные деньги зависит не только от ожидаемой выгоды для здоровья, но и от уровня доходов того, кто хотел бы эту выгоду получить.

Необходимо отметить, что данные методики строятся, прежде всего, на измерении потерь трудоспособности. Иначе говоря, здоровье при этом во многом отождествляется с трудоспособностью. Вариацией более «здорового» подхода, с нашей точки зрения, можно считать те модели, которые оценивают не только производственную, но, более широко, социальную продуктивность индивида либо популяции, изменения в восприятии здоровья как ценности, выгоды (или полезности) количество лет здоровой жизни на популяцию на период времени, теряемое вследствие болезни или выигрываемое в результате программ охраны здоровья.

Нынешний акцент на здоровом образе жизни отражает то обстоятельство, что, видимо, никогда ранее человек не был столь близок к тому, чтобы стать хозяином своего здоровья. И чем более он в состоянии контролировать свое здоровье, тем более он может воспринимать себя как существо автономное, самодостаточное и свободное. Но, обязывая себя вести здоровый образ жизни, т.е. контролировать свое здоровье, человек возлагает на себя и соответствующую ответственность за свой выбор.

Возможности выбора, открытые человеку постольку, поскольку он здоров, не только возлагают на него ответственность. В качестве обратной стороной медали уже начинает прорисовываться то, что в определенных случаях, когда есть основания подозревать наличие связи между данным заболеванием и неправильным образом жизни, больного воспринимают не с сочувствием, а с осуждением. Соответственно по мере прогресса биомедицинских наук, непрерывно накапливающих новые и новые знания о причинах болезней, все чаще будут встречаться ситуации, когда больному придется испытывать чувство вины за свою болезнь.

Выводы. В понятии «здоровье» синкретически объединяются совершенно разнородные пласты: здоровье – это некоторое описание, характеристика реального положения дел, чему обычно соответствует слово «факт» на основе как объективных результатов анализов и обследований, так и субъективных ощущений самого индивида либо того, кто, обладая большим или меньшим опытом, ставит диагноз. Но,

во всяком случае, речь при этом идет о состоянии или характеристике, которые мы полагаем как нечто данное.

Во-вторых, говоря о здоровье имеется в виду и то, что здоровье означает некоторую норму, тогда как болезнь – отклонение от нормы, нарушение должного порядка явлений. Медицина как знание, позволяющее различать здоровье и болезнь, является дисциплиной, не только объективно описывающей, в том числе норму и отклонения от нее, но и нормирующей, т.е. эту норму задающей.

В-третьих, нередко под здоровьем понимается нечто не просто нормальное, но такое, к чему должно стремиться, чего мы хотим, порой даже вождееем, во имя чего можем тратить свои силы, претерпевать немалые лишения и ограничения, т.е. нечто воспринимаемое нами как ценность. Говорим ли мы о нормах, или о ценностях, в обоих случаях мы обращаемся от мира сущего к миру должного. Однако если в первом случае речь может идти, скажем, о бесстрастной регистрации того, что мы воспринимаем как норму или отклонение от нее, то во втором предполагается отнюдь не нейтральное отношение к воспринимаемому. Здоровье, иными словами, может быть столь значимой ценностью, чтобы диктовать цели, намерения и действия как отдельных людей, так и социальных институтов вплоть до общества в целом.

Открывающиеся сегодня широкие возможности для человека быть хозяином своего здоровья легко могут оборачиваться своей противоположностью, когда забота о собственном здоровье поработает человека, так что оказывается не «здоровье для человека», а «человек для здоровья». И это – один из соблазнов, которые несет в себе тенденция восприятия здоровья как одной из высших ценностей.

Список литературы

1. Быков, В.С. Здоровьесбережение студенческой молодёжи технического вуза в условиях поиска новой образовательной парадигмы / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Успехи современного естествознания. – М.: Академия Естествознания, 2010, – № 9. – С. 154-156.

2. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ВОСПИТАННИКОВ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Власенко Н.Э.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и
специалистов физической культуры, спорта и туризма

В статье представлена методика развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы, направленная на качественную реализацию образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования на основе преемственности всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: двигательный опыт, методика развития двигательного опыта, воспитанники первой младшей группы.

Введение. Полноценное двигательное и физическое развитие воспитанников первой младшей группы во многом зависит грамотной организации физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждении дошкольного образования, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование движений и двигательных функций, основ здорового образа жизни. Л.Д. Глазырина, В.А. Шишкина, С.Я. Лайзане, В.Н. Шебеко, Э.Я. Степаненкова и другие известные ученые рассматривали отдельные аспекты двигательной активности, формирования моторики и «азбуки движений» детей третьего года жизни сквозь призму их психологического и морфофункционального развития. Исследования указанных ученых обладают безусловной актуальностью и практической значимостью, но не раскрывают в полной мере системные вопросы реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования в работе с воспитанниками первой младшей группы на основе комплексного использования педагогически целесообразных, современных средств, методов и форм обучения.

Следует отметить, что теоретическим и методическим аспектам физического воспитания детей 2-3 лет в целом и проблеме развития их двигательного опыта в частности в современных научно-методических источниках уделяется недостаточное внимание. Так, например, понятия «двигательный опыт», «первоначальный двигательный опыт» часто употребляются разными авторами при рассмотрении основ развития движений детей 2-3 лет. Вместе с тем, само понятие «двигательный опыт» не имеет четкого определения и зачастую отождествляется только с физической подготовленностью.

На наш взгляд, суть понятия «двигательный опыт» намного шире, а проблема, связанная с разработкой методики развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы, отличается актуальностью и научной новизной.

Цель исследования: раскрыть содержание методики развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение педагогической литературы по проблеме физического воспитания и развития детей 2-3 лет, педагогические наблюдения в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками первой младшей группы.

Организация исследования осуществлялась в условиях образовательного процесса Государственного учреждения дошкольного образования «Ясли-сад №273 г. Минска» с воспитанниками первой младшей группы на протяжении 11 лет (с 2006 по 2017 гг.) и охватывала 3 последовательных этапа: исследовательский; практический, аналитический.

В рамках *исследовательского этапа* (2006-2008 гг.) изучены научно-теоретические основы физического воспитания психолого-педагогические аспекты развития воспитанников раннего возраста; организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности воспитанников первой младшей

группы; средства, методы и приемы руководства их двигательной деятельностью. Созданы благоприятные педагогические условия для развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы.

На *практическом этапе* (2009-2013 гг.) разработано и апробировано в физкультурно-оздоровительной деятельности методическое сопровождение по образовательной области «Физическая культура» для воспитанников первой младшей группы; разработана и внедрена в практику физического воспитания методика развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ходе *аналитического этапа* (2013-2017) обобщалась результативность методики по показателям комплексной педагогической диагностики; осуществлялась ее презентация на республиканских и международных конференциях, семинарах и мастер-классах, в печати.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика развития двигательного опыта представлена следующими взаимосвязанными блоками: теоретическим, организационным, методическим, диагностическим.

Теоретический блок включает научно-теоретические аспекты физического воспитания детей 2-3 лет; сущность понятия «двигательный опыт», научное обоснование методики развития двигательного опыта.

По мнению А.И. Быковой, В.А. Шишкиной, Л.Д. Глазыриной, С.Я. Лайзана и др. малый двигательный опыт ребенка третьего года жизни, еще недостаточно дифференцированные движения, плохо развитое активное торможение – все это требует от педагогов своеобразной методики обучения движениям, основанной с одной стороны - на знании возрастных особенностей развития воспитанников, целесообразных средств, методов и приемов обучения, а с другой – на умении взаимодействовать с детьми, проявлять вместе с ними интерес к окружающим предметам и действиям с ними, физическим упражнениям и подвижным играм. Вместе с тем, результаты исследований, указанных ученых не раскрывают в полной мере сущность понятия «двигательный опыт», составляющие его компоненты и специфику развития.

В формулировке понятия «двигательный опыт» мы отталкивались от дефиниции «опыт», которой в энциклопедическом словаре дается следующее определение: «единство знаний и умений, навыков. Опыт выступает и как процесс практического воздействия человека на внешний мир, и как результат этого воздействия в виде знаний и умений» [5, с. 944]. На наш взгляд, *двигательный опыт – это совокупность физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, приобретаемых ребенком в образовательном процессе и в повседневной жизни, и способность к их самостоятельному применению в разных видах деятельности.*

Педагогическая основа методики развития двигательного опыта - вариативность образовательного процесса по физической культуре с воспитанниками первой младшей группы. Специфика физического воспитания детей 2-3 лет заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных

умений и навыков. Как известно, для освоения движений воспитанникам первой младшей группы, требуется гораздо большее количество повторений, чем воспитанникам старшей группы. Принимая во внимание психофизические особенности детей 2-3 летнего возраста (быстрая утомляемость от многократных повторений, монотонных, неинтересных заданий, неуравновешенность и непоследовательность поведения и др.), мы пришли к выводу, что для эффективного повторения необходима такая система, при которой усвоенное сочетается с новым, т.е. когда процесс повторения имеет характер вариативности по принципу «повторять, не повторяясь». Это предусматривает частое изменение упражнений и видов движений, условий их выполнения в процессе занятий, чередование разной по характеру нагрузки, разнообразие применяемых методов и приемов, различные формы и содержание занятий в целом.

Именно вариативность упражнений, подвижных игр на наш взгляд сформирует у воспитанников первой младшей группы ориентировочно-исследовательский рефлекс, интерес, эмоции, внимание, не вызовет умственного и физического утомления, создаст условия для развития и обогащения их двигательного опыта.

В организационном блоке методики раскрыты педагогические условия, позитивно влияющие на развитие двигательного опыта воспитанников.

Под педагогическими условиями мы понимаем совокупность объективных и субъективных составляющих образовательного процесса, от реализации которых зависит развитие двигательного опыта воспитанников первой младшей группы. Объективные педагогические условия определяют ресурсное обеспечение развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы. К ним относятся программно-методические, материально технические, информационные ресурсы, позволившие нам создать адаптивную здоровьесберегающую среду в соответствии с возрастными возможностями воспитанников, их интересами, склонностями и потребностями.

Субъективные педагогические условия включают компоненты (организационный, коммуникативный, мотивационный), устанавливающие необходимую организационную структуру образовательного процесса и обеспечивающие воздействие на развитие личностной сферы воспитанников. В рамках организационного компонента были спроектированы разные формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками первой младшей группы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке) на основе содержания образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Вместе с тем, при разработке организационного инструментария образовательного процесса (планов-конспектов занятий, комплексов утренней гимнастики и подвижных игр) мы столкнулись с недостатком научно-методического сопровождения образовательной области «Физическая культура». Данная проблема побудила к самостоятельной разработке актуальных практических материалов для воспитанников первой младшей группы, направленных с одной стороны – на

комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физкультурно-оздоровительной деятельности, а с другой – на развитие их двигательного опыта.

В методическом блоке методики раскрывается процесс развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы на основе вариативного использования разработанного методического обеспечения по образовательной области «Физическая культура»:

- календарно-тематического планирования образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура»;
- перспективного планирования физкультурных занятий;
- инвариантных планов-конспектов физкультурных занятий;
- комплексов общеразвивающих упражнений;
- картотеки подвижных игр.

В календарно-тематическом планировании образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура», представлено содержание гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр в годовом цикле обучения (сентябрь-август). Календарно-тематическое планирование ориентировано на постепенное усложнение физических упражнений и подвижных в разных формах физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом времени года, возрастных особенностей воспитанников.

Разработка перспективного планирования физкультурных занятий в годовом цикле обучения (сентябрь-август), как основной формы организованного обучения детей физическим упражнениям, опиралось на календарно-тематическое планирование с последующей детализацией средств (физических, игровых, корригирующих упражнений, подвижных игр) для каждой части занятия (вводной, основной, заключительной). Такая детализация позволила в дальнейшем качественно спланировать содержание физкультурных занятий, насыщенное разнообразными движениями и двигательными действиями.

Инвариантные планы-конспекты физкультурных занятий, раскрывают применяемые нами эффективные средства, формы и методы решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, и развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы.

На примере 96 планов-конспектов выстроена система и методика физкультурных занятий разных форм проведения (игровых, сюжетных, интегрированных) на период учебного года (сентябрь-август) с воспитанниками первой младшей группы. Именно на физкультурных занятиях мы создавали условия для качественного освоения новых движений, которые закреплялись, видоизменялись, совершенствовались в других формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Комплексы общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов, на предметах) являются обязательным структурным компонентом всех физкультурно-оздоровительных мероприятий и действенным средством обогащения двигательного

опыта воспитанников первой младшей группы. Нами разработано и опубликовано 40 комплексов общеразвивающих упражнений, которые включены в содержание разных форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

Разработаны и опубликованы картотеки подвижных игр и игровых упражнений (76 игровых карточек), рекомендованных учебной программой дошкольного образования для воспитанников первой младшей группы и многие другие увлекательные подвижные игры в авторской редакции.

Эффективности процесса развития двигательного опыта во многом способствовала преемственность профессиональной деятельности педагогических работников учреждения дошкольного образования (руководителя физического воспитания и воспитателя), обеспечивающих в свою очередь преемственность:

- календарно-тематического планирования с перспективным планированием и содержанием физкультурных занятий;
- содержания предыдущего плана-конспекта физкультурного занятия и каждого последующего;
- практического материала физкультурных занятий с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня – утренней гимнастикой, подвижными играми и физическими упражнениями на прогулке, самостоятельной двигательной деятельностью.

Например, в календарно-тематическом планировании на сентябрь даны конкретные гимнастические упражнения и подвижные игры. Данные упражнения и игры разучиваются с руководителем физического воспитания на физкультурных занятиях, а затем закрепляются воспитателем в других формах физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность). Таким образом, на физкультурных занятиях воспитанники приобретают первоначальный двигательный опыт, а далее под руководством воспитателя учатся переносить знакомые действия и движения в новую обстановку (групповая комната, площадка).

Для поддержания интереса детей к многократному повторению того или иного двигательного действия мы предлагали одно то же движение или подвижную игру в разных вариантах. Например, в условиях физкультурного зала воспитанники перелезали через гимнастическую скамейку, в условиях групповой комнаты – через мягкие модули, в условиях площадки на улице – через барьеры, ограждения. При проведении подвижной игры «Мышки в норке» в физкультурном зале, «мышки» прятались от «кота» за натянутой веревкой, пролезая под ней команде, а на прогулке «домик» у «мышек» был на веранде. Что бы попасть туда, нужно было перешагнуть через возвышение.

Вместе с тем, параллельно с развитием двигательных умений и способностей мы проводили работу по формированию у воспитанников доступных физкультурных знаний. Как показывает опыт, физкультурные знания дети усваивают прочно непосредственно в процессе двигательной-игровой деятельности. Например, при обучении детей физическим упражнениям с тем или иным оборудованием, мы

акцентировали внимание на том, как это оборудование называется (обруч, мяч, кольцо, дуга, тоннель). На последующих мероприятиях уточняли у воспитанников название конкретного предмета, если кто-то затруднялся ответить – подсказывали, напоминали. При разучивании подвижных игр подробно объясняли воспитанникам правила игры, правила безопасного поведения, а в дальнейшем при повторении данной игры уточняли у детей: что делает водящий, что делают игроки, что делать нельзя и почему. Таким способом мы не только формировали доступные физкультурные звания, но и способствовали развитию у детей двигательной памяти, речи, мышления.

Диагностический блок методики ориентирован на комплексную оценку динамики показателей педагогической диагностики воспитанников первой младшей группы: двигательный опыт, состояние здоровья, двигательная активность, творческие способности (в старшем дошкольном возрасте), интерес к занятиям физическими упражнениями (в старшем дошкольном возрасте).

Педагогическая диагностика с воспитанниками первой младшей группы проводилась в ноябре 2013 г. и мае 2014 г. Обследовалось 15 воспитанников, не имеющих продолжительных перерывов в посещении учреждения дошкольного образования. С целью выявления долговременного эффекта работы по развитию двигательного опыта, спустя три года, в мае 2017 г., мы повели педагогическую диагностику по важным для нас показателям с указанными воспитанниками, посещающими старшую группу дошкольного учреждения. Для фиксации полученных результатов подготовили следующий диагностический инструментарий: карты наблюдений за развитием двигательного опыта; карты обследования состояния здоровья и двигательной активности воспитанников; серии игровых заданий, анкеты.

Выводы. Комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей, что подтверждает эффективность апробации разработанной методики развития двигательного опыта. Трудоемкость методики выражается в длительности ее формирования и развития (11 лет), в существенных интеллектуальных затратах, связанных с разработкой и изданием 4-х методических пособий [1; 2; 3; 4], а также с подготовкой и опубликованием ряда статей в научно-методических изданиях, положенных в основу исследования. Доступность методики для работников дошкольного образования определяется возможностью:

- ознакомиться методическими материалами в сети Интернет на страницах персонального web-сайта: <http://vlasenko-n-e.a2b2.ru/>;

- использовать в образовательном процессе разработанное методическое обеспечение развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы (публикации, методические пособия, конспекты занятий).

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (2–4 года) / Н.Э. Власенко: Мозырь, Содействие, 2015. – 76 с.

2. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
3. Власенко, Н.Э. Картотека подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2008. – 96 с.
4. Власенко, Н.Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2009. – 112 с.
5. Советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1980. – 1600 с.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Власенко Н.Э.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и
специалистов физической культуры, спорта и туризма

В статье рассмотрены основы методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр (футбола, хоккея, баскетбола, бадминтона, тенниса). Дана характеристика задач, методов и этапов обучения элементам спортивных игр, раскрыта методика проведения тематических физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: спортивные игры, задачи, методы, этапы обучения, дети дошкольного возраста.

In the article the basic of the methods of teaching preschool children to the elements of sports games (football, hockey, basketball, badminton and tennis) are considered. The characteristics of tasks, methods and stages of teaching the elements of sports games are given. The methods of thematic physical education with children of preschool age are presented.

Key words: sports games, tasks, methods, stages of training, children of preschool age.

Введение. Содержание учебной программы дошкольного образования ориентировано не только на приобщение детей к ценностям физической культуры, но и на формирование избирательного интереса к определенному виду спорта. Раздел «Спортивные игры» являются обязательным программным компонентом образовательной области «Физическая культура». Как показывает анкетный опрос руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования, именно в реализации данного компонента специалисты испытывают серьезные затруднения. В этой связи, проблема методики обучения детей дошкольного возраста чрезвычайно актуальна.

В научных исследованиях Э.И. Адашквичене, В.Г. Шпака, М.Н. Борисовой, Л.Д. Глазыриной и др. рассматриваются вопросы обучения дошкольников элементам одной спортивной игры или нескольких игр. Изучая данные исследования, мы пришли к выводу, что в методике обучения детей элементам разных спортивных игр есть много общих моментов, связанных с теоретическими основами формирования двигательных действий, структурой процесса обучения и особенностями его этапов.

Вместе с тем, есть и существенные отличия, связанные со спецификой содержания спортивной игры.

Цель исследования - рассмотреть основы методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр (футбола, хоккея, баскетбола, бадминтона, тенниса).

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение педагогической литературы по проблеме теории и методики обучения двигательным действиям (Л.П. Матвеев, В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов и др.) [2]; теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста (Э.Я. Степаненкова, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева); методики обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр (Э.И. Адашкявичене, В.Г. Шпак, М.Н. Борисова, Л.Д. Глазырина) [1; 3].

В теории игры различают два вида подвижных игр: собственно подвижные игры (элементарные) и спортивные (более сложные). Спортивные игры предусматривают освоение детьми элементов их техники (видов движений, входящих в состав той или иной игры) и тактики (ведение спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности). Организация исследования была направлена на определение общих для спортивных игр теоретических основ обучения (задачи, методы, этапы), и на выявление специфики использования средств обучения конкретной игре (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, теннис) на каждом этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Включение в физкультурные занятия с детьми среднего и старшего дошкольного возраста элементов спортивных игр способствует решению комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. *Оздоровительные задачи* направлены на совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; повышение функциональных возможностей сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, слуховой и др.); удовлетворение биологической потребности в движении. *Образовательные задачи* способствуют расширению двигательного опыта ребенка в процессе освоения им элементов спортивных игр; повышение уровня физической подготовленности за счет воспитания физических качеств и совершенствования двигательных способностей; формирование доступных знаний о спортивных играх и видах спорта. *Воспитательные задачи* содействуют воспитанию положительных морально-волевых качеств; формированию дружеских взаимоотношений в коллективе; развитию интереса к различным видам спортивных игр и потребности ими заниматься не только в самостоятельной, но и в организованной двигательной деятельности.

В соответствии с положениями теории и методики физического воспитания методы обучения элементам спортивных игр делятся на две группы: общепедагогические (наглядные, словесные) и специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) (таблица 1).

Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр подчиняется общепринятой структуре обучения двигательным действиям и базируется на трех взаимосвязанных этапах.

1. Этап начального разучивания элементов спортивной игры направлен на формирование у детей смысловых и зрительных представлений о спортивной игре. *Средства обучения:* подготовительные, подводящие упражнения, создающие у детей необходимые двигательные представления.

Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия.
- имитация изучаемых двигательных действий.
- непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.
- само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе.

Таблица 1

Методы обучения элементам спортивных игр детей дошкольного возраста

Методы обучения	Содержание и методические приемы метода
Наглядный метод	Опосредованная наглядность (показ картинок, фото-видео материалов; непосредственная наглядность (демонстрация движения, зрительные ориентиры; наглядное прочувствованные двигательной действия (направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия; выполнение движения в замедленном темпе; фиксация положений тела или отдельных его частей в отдельные моменты двигательного действия).
Словесный метод	Описание упражнения, объяснение, распоряжение, команды, анализ действия, оценка, комментарии, замечания и др.
Методы строго регламентированного упражнения	Методы обучения двигательным действиям спортивной игры: расчленённого и целостного упражнения. Методы воспитания физических качеств в процессе выполнения элементов спортивной игры: преимущественно методы переменного упражнения (непрерывного и интервального).
Игровой метод	Организация двигательной деятельности детей на основе содержания, условий и правил конкретной спортивной игры или подвижных игр с элементами футбола, хоккея, тенниса, бадминтона, баскетбола.
Соревновательный метод	Совершенствование техники и тактики спортивной игры в условиях игр-соревнований, игр-эстафет.

2. Этап углубленного разучивания элементов спортивной игры предусматривает полноценное освоение элементов ее техники. *Средства обучения:* упражнения по освоению техники спортивной игры при преимущественном использовании метода целостного разучивания двигательного действия.

3. Этап закрепления и совершенствования элементов спортивной игры

включает подвижные игры с элементами спорта, спортивные игры по упрощенным правилам.

Средства обучения: игры-эстафеты, игры-соревнования с элементами спортивных игр, командная или индивидуальная игра по упрощенным правилам.

Далее представлена специфика каждого этапа обучения дошкольников элементам конкретной спортивной игры (баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон).

Обучение элементам игры в баскетбол (проводится с детским баскетбольным мячом или с любым мячом (диаметр 18-23 см), имеющим хороший отскок).

1-ый этап: создание представления об игре, освоение упражнений «школы мяча»: бросок мяча о землю и ловля его после отскока, бросок мяча вверх и ловля его двумя руками; бросок мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча друг другу в парах; ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками; передача мяча по кругу; бросание мяча двумя руками от груди о стенку и ловля; передача мяча друг другу от груди, стоя на месте, передача мяча в шеренге, колонне, по кругу.

2-ой этап: освоение техники специальных упражнений с мячом или без мяча: стойка баскетболиста, остановки и повороты с перемещением по площадке, передача, ведение мяча (правой и левой рукой, ведение мяча одной рукой с последующей передачей другому, ведение мяча вокруг себя и др.), броски мяча в корзину (двумя руками от груди с места, бросок мяча в корзину после ведения и др.).

3-ий этап: игры-эстафеты с элементами баскетбола; игра в баскетбол по упрощенным правилам. Играют 2 команды, каждая из которых состоит из 5 игроков, 2 тайма по 5 минут. За каждый заброшенный мяч команде начисляется очко [1].

Обучение элементам игры в футбол (приводится с резиновым или пластмассовым мячом (диаметр 15-20 см), сдутым волейбольным).

1-ый этап: создание представления об игре, освоение упражнений «школы мяча» с использованием следующих подводящих упражнений: имитация удара без мяча; удар с места по неподвижному мячу; нескольких шагов по неподвижному мячу; с места и с разбега по неподвижному мячу вдаль и в цель.

2-ой этап: освоение техники специальных упражнений (ведение мяча, остановка мяча ногой). Остановка мяча ногой после удара о стену; после передачи партнеру на месте и в движении. Ведение мяча выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих специальных упражнений: ведение мяча по прямой в медленном темпе; ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой; по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 метр; между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см. друг от друга; произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

3-ий этап: игры-эстафеты, подвижные игры с элементами футбола; игра в футбол по упрощенным правилам. Играют две команды по 5-8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 4-5 минут с

перерывом 2-3 минуты. Игра начинается по сигналу педагога одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по мячу игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения [3].

Обучение элементам игры в хоккей (проводится с детской клюшкой, шайбой или шариком (диаметр 5-7 см).

1-ый этап: создание представления об игре, освоение имитационных упражнений в передвижении и держании клюшки с использованием следующих подводящих упражнений: бег длинным скользящим шагом; коротким скользящим шагом; по кругу; с остановкой по звуковому сигналу.

Подводящие упражнения для держания клюшки: держа клюшку обеими руками перемещать ее вперед и назад, влево и вправо, поднимать вверх; держа клюшку одной рукой за середину рукоятки выполнять ею вращательные движения вперед-назад, влево-вправо; поднимать и опускать ее на поверхность площадки без стука; приседать, держа клюшку обеими руками перед собой и за спиной.

2-ой этап: освоение техники специальных упражнений: ведение шайбы клюшкой и броски шайбы (шарика) клюшкой.

Ведение шайбы (шарика) клюшкой: перемещение шайбы стоя на месте вперед и назад, вправо и влево, сохраняя неподвижное положение туловища; ведение шайбы в движении: медленно, быстро, по прямой, с обводкой одного, нескольких предметов, расставленных в различных положениях.

Броски шайбы (шарика) клюшкой: бросок шайбы с места с постепенным увеличением расстояния и уменьшением размеров цели; после ведения с постепенным увеличением скорости движения, расстояния до цели и уменьшение ее размеров; с неудобной стороны.

3-ий этап: игры-эстафеты, подвижные игры с элементами хоккея; игра в хоккей по упрощенным правилам. Двусторонняя игра может проводиться, как с вратарем, так и без вратаря. Играют две команды по 6 человек. Игра состоит из двух таймов, каждый из которых длится до 4-5 минут.

Правила игры: перебрасывать шайбу можно только клюшкой; запрещается поднимать клюшку выше плеча, задерживать соперника клюшкой или руками.

Обучение элементам игры в бадминтон (проводится с детской ракеткой для бадминтона с укороченной ручкой или с легкой металлической ракеткой).

1-ый этап: создание представления об игре, подводящие упражнения с воланом, с ракеткой: переключивание волана из одной руки в другую; подбрасывание волана одной, двумя руками с различными усложнениями; держание ракетки правой и левой рукой; имитация разных движений ракеткой без волана.

2-ой этап: освоение техники специальных упражнений: отбивание волана ракеткой, подача снизу.

Отбивание волана ракеткой: подбрасывание волана ракеткой вверх; отбивание волана ракеткой с набрасыванием партнера способами снизу, сбоку, сбоку закрытой

стороной ракетки, сверху. Поддача волана ракеткой выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

3-ий этап: игры-эстафеты с элементами бадминтона, парная игра в бадминтон по упрощенным правилам. В паре один подаёт волан, другой отбивает и наоборот. Парная игра с перебрасыванием волана через сетку (ширина 60 см, высота 1,3 м). Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет нужное количество очков (об этом договариваются заранее).

Обучение элементам игры в теннис (проводится с детской ракеткой для настольного или большого тенниса, с мячом для настольного или большого тенниса).

1-ый этап: создание представления об игре, подводящие упражнения с мячом, с ракеткой: подбрасывание и ловля мяча руками, метание мяча вдаль и в цель; отбиванием мяча одной рукой о стену и ловля двумя руками после отскока от пола; перебрасывание мяча в парах; держание ракетки, переключивание из одной руки в другую.

2-ой этап: освоение простейших действий с ракеткой и мячом: держание мяча на ракетке, отбивание мяча ракеткой о пол, о стол; подбрасывание мяча ракеткой вверх; прокатывание мяча ракеткой в заданном направлении и в разных направлениях; остановка катящегося мяча ракеткой; прокатывание мяча ракеткой в парах с остановкой мяча.

3-ий этап: игры-эстафеты, подвижные игры с элементами тенниса.

Обучение детей элементам спортивных игр наиболее эффективно в процессе проведения тематических физкультурных занятий. Тематическое занятие может быть посвящено какой-либо одной спортивной игре (теннис, баскетбол, волейбол, хоккей, бадминтон, футбол и др.).

Структура тематического физкультурного занятия не отличается от структуры традиционного занятия. Основное отличие – лишь в подборе средств для каждой его части. Например, во вводной части занятия можно использовать подготовительные упражнения, техника которых близка к элементам спортивных игр. Многие разновидности ходьбы и бега являются первыми шагами для последующего освоения перемещений в спортивных играх; различные виды бросаний и метаний мяча близки к технике передач, бросков. В основной части такого занятия применяются подводящие или специальные упражнения для обучения элементам техники спортивной игры, а также подвижные игры и игровые задания для закрепления и совершенствования разученных ранее элементов. В заключительной части – тематические подвижные игры малой интенсивности, упражнения в расслаблении; статические или динамические дыхательные упражнения.

Выводы. В учебной программе дошкольного образования раздел «Спортивные игры» представлен освоением детьми старшего дошкольного возраста элементов футбола, хоккея, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса, городков. Вместе с тем, простейшие элементы многих спортивных игр доступны детям уже со среднего дошкольного возраста.

Процесс обучения детей элементам спортивных игр базируется на общих теоретических основах обучения (задачи, методы, этапы), и на специфическом использовании средств обучения конкретной игре на каждом этапе (физических упражнений, игровых, соревновательных заданий). При обучении дошкольников спортивным играм необходимо обеспечить сознательное освоение действий детьми, сформировать у них интерес к игре и желание применять освоенные на занятиях элементы в самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому важнейшая роль в образовательном процессе отводится педагогу, который должен владеть техникой спортивных игр и методикой обучения, быть заинтересованным в результатах педагогической деятельности.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 2002.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие по специальности "Физическая культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стереотипное. – М. : Академия, 2008. – 478 с.
3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В.Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Єфімова А.І., Писаренко С.М.

Бердянський державний педагогічний університет

Досліджено теоретичні питання організаційно-методичних особливостей використання елементів аеробіки з дітьми дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи. Виділено не вирішені раніше питання необхідності врахування теоретичних передумов розробки програм занять аеробікою для дітей дошкільного віку. Окреслено основний зміст навчання елементів аеробіки дітей дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі інноваційної програми «Класики».

Ключові слова: аеробіка, діти дошкільного віку, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча робота, навчання та виховання.

Theoretical questions of organizational and methodical features of the use of elements of aerobics with children of preschool age in the process of physical culture and recreation work are researched. The issues of the need to take into account the theoretical preconditions for the development of aerobics training programs for preschool children are highlighted. The main content of the training of elements of aerobics of preschool children in the process of physical culture and health work is described in the example of the innovative program "Classics".

Key words: aerobics, children of preschool age, physical education, physical culture and health work, education and upbringing.

Вступ. В теперішній час акцентоване підвищення інтелектуального розвитку, призводить до зниження рівня фізичної активності та фізичної підготовленості дітей, починаючи вже з дошкільного віку. Значно збільшилася кількість захворювань

унаслідок зниження зацікавленості дітей у виконанні фізичних вправ в традиційних формах та низького рівня ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання [2, 5].

За даними досліджень (Г.Л. Апанасенко; М.М. Амосов; О.Д. Дубогай; Л.П. Сергієнко) 70-80% дітей мають низький рівень розвитку рухових здібностей і певні відхилення у стані здоров'я [3, с. 3].

Охорона та зміцнення здоров'я дошкільнят є першочерговим завданням навчально-виховного процесу. Мета фізкультурно-оздоровчої роботи полягає в необхідності виховання всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства, які поєднують у собі гуманістичні та загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного й психічного розвитку. Завдання фізкультурно-оздоровчої роботи вирішуються через використання різних форм занять, на яких діти опановують предмет фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

У наслідок цього підвищується актуальність пошук ефективних шляхів і засобів комплексного впливу на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та поліпшення мотиваційно-емоційної сфери, яка позитивно впливає на формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Важливим кроком удосконалення програм фізкультурно-оздоровчої роботи стало запровадження популярного, ефективного засобу, що має можливість вирішувати в комплексі перераховані вище завдання рухової активності - аеробіка [1].

Мета дослідження. Визначити організаційно-методичні особливості навчання елементів аеробіки дітей дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи.

Організація та методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових досліджень і публікацій вітчизняних та зарубіжних авторів.

Результати дослідження та їх обговорення. В наслідок стійкої тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, проблеми здоров'я та підготовки дітей до школи набули особливої актуальності. Ущільнення сітки навчальних занять та зростання ступеня розумового навантаження у режимі дня, спостерігається через постійне збільшення обсягу пізнавальної інформації. В результаті чого перевтома дітей, зниження їх функціональних можливостей, негативно впливає на стан здоров'я дітей та перспективу подальшого розвитку.

Тому в дошкільних закладах розробляється та втілюється у роботу з дітьми система організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка має мету:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- формування у дітей навичок здорового способу життя;
- оптимізація режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей;
- активізація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах.

Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості

видів аеробіки можливо обрати той, який відповідатиме віку, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Заняття з дитячої аеробіки проводять у спортивній залі чи підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід, їх особливість полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

- бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;
- нахили і присідання - на руховий апарат;
- вправи на релаксацію - на центральну нервову систему;
- вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах.

Залежно від засобів, заняття аеробікою можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегуляторний або змішаний характер.

Заняття з аеробіки - це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяна не менше 2/3 м'язової маси. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання.

Можливості застосування елементів аеробіки з дітьми дошкільного віку дуже широкі. Вона є потужним комплексним засобом оздоровчого, освітнього та виховного впливу на розвиток особистості дитини.

При розробці програми занять аеробікою для дітей дошкільного віку необхідно враховувати такі теоретичні передумови:

1. Фізичні вправи підбираються з урахуванням анатомо-фізіологічних і психолого-педагогічних особливостей дошкільнят. Більшість з них в цьому віці активні, енергійні. Для них потрібно організувати цікаві заняття з чергуванням спокійних і активних вправ, щоб вони могли виконувати різноманітні нескладні рухи. У цьому віці у них добре розвиваються гнучкість, швидкість і координація рухів, які тісно пов'язані між собою.

2. Розвиток навичок спілкування. В іграх - рухових імпровізаціях розвивається виразність невербальних засобів спілкування: жестів, пантоміми, міміки, інтонації. Ефективність спілкування в великій мірі залежить від його емоційно-виразною боку. Проведені психологічні дослідження говорять про те, що слова займають в спілкуванні лише 7%, на інтонацію мови припадає 38%, на жести, міміку, моторику тіла - 55%.

Розвиток навичок спілкування у дитини - одна з актуальних проблем дошкільної та шкільної педагогіки. Вітчизняної психологією і педагогікою визнано, що сферою соціального творчості дитини, в якій закладаються основи його повноцінного соціального спілкування, є спільна гра з іншими дітьми. Саме в спільних іграх діти оволодівають навичками індивідуальних і колективних дій, умінням приймати і любити себе, доброзичливо ставитися до навколишнього світу, тобто набувають фундаментальні установки, що визначають в подальшому їх долю, можливість самореалізації та успішності в житті.

3. Тактильні відчуття. Дитячі ігри, заняття в парах, групах побудовані на тактильних відчуттях, ігрові ситуації допомагають дітям пізнати силу дотиків, можливості тактильних контактів в регуляції власного емоційного стану і в налагодженні доброзичливих відносин з оточуючими. Танці-гри зі зміною партнерів знімають штучні бар'єри, створюючи для всіх рівні умови спілкування. Дитина із заниженою самооцінкою в таких танцях відчуває себе повноправним членом колективу, а лідер, який звик зневажливо ставитися до «тихонь» і «задир», відкриває для себе, що вони зовсім не погані, а такі ж, як усі.

4. Орієнтація у просторі. Організація заняття повинна спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, залу, де проходять заняття. Це дуже важливо для того, щоб дитина могла в ньому орієнтуватися і не боятися робити різноманітні пересування.

5. Креативність. Фізичне виховання дітей повинно бути креативним і включати в себе інтелектуальні передумови творчої діяльності, що дозволяють створити щось нове, раніше невідоме та розвиток особистісних якостей, що дозволяють продуктивно діяти в ситуаціях невизначеності, виходити за рамки непередбачуваного, проявляти спонтанність.

6. Оздоровчі та змагальні форми. Сучасна стилістика елементів аеробіки та її спортивна спрямованість підвищують мотивацію дітей до регулярних занять, а командна форма виховує у дітей уміння адаптуватися до соціуму, спілкуватися зі своїми ровесниками, підвищує їх комунікативні здібності, виховує почуття товарищескості.

7. Забезпечення пізнавальної діяльності. Відмітна особливість запропонованої інноваційної програми навчання елементів аеробіки полягає в тому, що, крім предметного змісту, програма, забезпечує пізнавальну діяльність дошкільнят та орієнтована на розвиток не тільки предметних, а й загальнонавчальних умінь.

Основний зміст організаційно-методичних особливостей навчання елементів аеробіки дітей дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи, з огляду на теоретичні передумови, пропонуємо розглянути на прикладі інноваційної програми «Класики».

У даній програмі можна використовувати звичайний килимок розміром 1×2 м, на якому зображені класики, або просто намалювати їх крейдою на підлозі. При цьому діти вчаться зображенню найпростіших геометричних фігур. Класики дозволяють одночасно ефективно розучувати основні кроки класичної аеробіки, невеликі з'єднання і комбінації, одночасно вивчаючи основи арифметики. Так, наприклад, традиційним поясненням такого кроку, як V-Step (Ві-степ), є наступні вказівки педагога: «V-Step (Ві-степ) - крок ноги нарізно - ноги разом, виконується на 4 рахунки. З вихідного положення - ноги разом, коліна злегка зігнуті: 1 - крок правою (лівою) уперед-в сторону, 2 - крок лівою (правою) вперед-в сторону, 3 - крок правою (лівою) назад у вихідне положення, 4 - те саме, що 3, але лівою (правою) ногою ». Такі пояснення навіть з показом вчителя викликають у дошкільнят труднощі. За допомогою гри «Класики» можна пояснювати так: «Встали на клітинку 3, зробили

крок правою ногою на клітинку 5, лівої - на клітинку 4, знову правою, потім лівою повернулися на клітинку 3». За допомогою класиків можна легко навчати дітей основним крокам, стрибків і підскоків класичної аеробіки.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних літературних джерел показали, що одним з ефективних засобів зміцнення і збереження здоров'я та підвищення інтересу до занять фізичною культурою є аеробіка, яка володіє можливістю комплексного впливу на фізичний стан і рівень здоров'я дошкільнят. Аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу. Проведене дослідження дозволило визначити комплекс організаційно-методичних заходів щодо навчання елементів аеробіки дітей дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи.

Список літератури

1. Беляк Ю.І. Функціональне тренування засіб підвищення рухової підготовленості людини // Беляк Ю.І., Опришко Н.М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – С. 58–61.

2. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. мон. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2006. – № 10. – С. 90–92.

3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-Європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

4. Костюнина Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Костюнина. – Набережные Челны, 2012. – 60 с.

5. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.П. Митчик. – Л., 2002. – 19 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Зайцева Н. В.

Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина

В проведенном исследовании рассматриваются вопросы формирования культуры здоровья старшеклассников, а именно на уроках «Физической культуры и здоровья». Анализируются специфические особенности содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в системе учебных предметов общего среднего образования.

Ключевые слова: здоровье, образование, старшие школьники, физическое воспитание, физическая культура, урок, формирование.

In the conducted research questions of formation of culture of health of senior pupils, namely on lessons of "Physical culture and health" are considered. The specific features of the content of the subject "Physical culture and health" in the system of General secondary education subjects are analyzed.

Key words: health, education, senior pupils, physical education, physical culture, lesson, formation.

Введение. В современной социокультурной ситуации проблема формирования культуры здоровья является одной из целевых установок в разработке образовательных и оздоровительных программ учащейся молодежи. Понятие «культура» аккумулирует систему ценностей и приоритетов человека и общества, она определяет степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. В соответствии с концепцией В.А. Скумина, культуру здоровья – это неотъемлемая составляющая духовно-моральной культуры, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений [2].

Комментируя данное положение важно заметить, что являясь неотъемлемой частью общей культуры, культура здоровья как социально – культурный феномен, выполняет следующие функции: познавательную (систематизация знаний, реализация теоретических и практических форм познания, в результате которых человек приобщается к культурному наследию); культурно-созидающую (обеспечивает историческую преемственность и передачу социального опыта новым поколениям); информационно-консультативную (обеспечение процесса обмена информацией между людьми о здоровом образе жизни); социально – культурную (закрепление результатов социокультурной деятельности, накопление, хранение и систематизация информации). Обозначенные функции ориентируют личность на формирование, сохранение, укрепление здоровья, овладение здоровьесформирующими ценностями физической культуры. На этом фоне представленная проблема приобретает особую актуальность и социальную значимость.

Анализ научных источников показывает, что в педагогических исследованиях описываются перспективы в воспитании ценностных ориентаций на здоровый образ жизни школьников (И.С. Артюхова, Н.А. Асташова, Е.В. Бондаревская, А.В. Кирьякова, Н.Д. Никандров); раскрывается роль школы в укреплении здоровья детей (И.А. Аршавский, В.Ф. Базарный, Г.П. Богданова, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов); изучаются сущностные характеристики, компоненты, критерии, показатели и уровни сформированности направленности на здоровый образ жизни у старшеклассников (Г.К. Зайцев, Е.В. Кожина, Т.Н. Мартынов); рассматривается влияние социальных, культурных, педагогических и медико-физиологических факторов на формирование культуры здоровья старших школьников (М.М. Безруких, И.С. Кон, В.А. Крутецкий, Н.К. Смирнов); приводятся данные о негативном влиянии существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения (М.Я. Виленский, В.Б. Коренберг, Л.Б. Кофман).

Приведенный анализ широкого спектра теоретических и научно-практических источников, свидетельствует о сложной природе данного феномена. Вместе с тем в рамках подобных исследований позиции многих ученых совпадают в том, что результатом формирования здорового образа жизни является культура здоровья как интегрированное качество личности и показатель ее воспитанности.

Целью статьи является научно-теоретическое исследование основ формирования культуры здоровья старшеклассников.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов: на первом этапе осуществлялось аналитическое исследование с целью установления степени научной разработанности исследуемой проблемы; начальный мониторинг процесса формирования культуры здоровья старшеклассников. Проведенное исследование на этом этапе способствовало обоснованию актуальности исследуемой проблемы, определению цели и задач исследования, разработке плана проведения дальнейшей экспериментальной работы. На этом этапе создавалась модель формирования культуры здоровья старшеклассников, проводилось её пилотажное диагностирование. На втором этапе исследования был продолжен поиск направлений формирования культуры здоровья. В процессе обучающего эксперимента было разработано содержание уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», для обучения старшеклассников приемам самоконтроля за своим здоровьем, подбирались методики (для оценки дыхательной системы: пробы Штанге, Генчи, Серкина; для оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы: тест Руфье, измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления, разрабатывалось содержание внеклассных мероприятий, отбирались модифицированные игры, творческие и тестовые задания, направленные на формирование культуры здоровья старшеклассников; Основные методы исследования: анкетирование, определение соматотипа по методике Э.Казина, анализ «Карт здоровья», тестирование общей физической подготовленности и работоспособности, определение физического здоровья, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, опрос, статистическая обработка результатов исследования. На третьем этапе исследования осуществлялась коррекция и формулировка выводов, их апробация и внедрение. В результате контролирующего эксперимента выполнена интерпретация результатов педагогического эксперимента. Также была проведена опытная проверка полученных в ходе исследования теоретических и практических выводов, изучена их эффективность. Основные методы данного этапа: экспертная оценка, анкетирование; обобщение и сравнение; статистическая обработка; педагогическая интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. В системе разнообразных организационных форм физического воспитания тесно связанных между собой, особое место занимает урок «Физической культуры и здоровья», который является основной формой физического воспитания старшего школьника.

Необходимо отметить, что учеными (А.П. Матвеевым, Т.В. Петровой, В.К. Бальсевичем, Л.Б. Кофманом, Ж.К. Холодовым, В.С. Кузнецовым) было

теоретически обосновано значение и содержание занятий по физической культуре, разные их типы, формы и методика проведения.

Результаты исследований в области физической культуры легли в основу школьных программ, обеспечивая решение вопросов сохранения и укрепления здоровья учащихся. Наряду с внедрением в практику учебного предмета «Физическая культура и здоровье» различных инновационных компонентов, позволило дифференцировать его содержание согласно возрастно-половых различий учащихся.

При этом необходимо отметить, что программно-содержательное обеспечение учебного предмета «Физическая культура и здоровье (X–XI класс учреждений общего среднего образования)» представлено инвариантным и вариативным компонентами. Основное содержание инвариантного компонента направлено на формирование общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры, и состоит из двух разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта». Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов обучающихся, спортивных традиций учреждения общего среднего образования в соответствии с примерным распределением учебного материала для юношей и девушек каждого класса, и представлен такими видами спорта, как плавание, аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, теннис настольный, легкая атлетика, а также учебным материалом спортивных игр [3].

Характеризуя специфические особенности содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в системе учебных предметов общего среднего образования следует отметить, что личностно ориентированная парадигма в области физической культуры (повышение эффективности образовательного процесса по физической культуре за счет формирования интереса у воспитанников к физическим упражнениям; поиск возможности получения максимального оздоровительного эффекта в процессе занятий физическими упражнениями; рациональное сочетание классно-урочной с внеурочными формами занятий определенными видами спорта и внеклассными физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями, во время которых комплексно решаются тесно взаимосвязанные задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся), обуславливает создание ситуации успеха на уроках «Физическая культура и здоровье», с учетом индивидуально - морфофункциональных особенностей каждого ученика. В рамках данной парадигмы формирование культуры здоровья старшего школьника можно трактовать как интегративное понятие в единстве двух составляющих: сохранения и укрепления здоровья и здоровой жизнедеятельности учащегося, в соответствии с его ценностными установками на самосохранение здоровья и навыками ведения здорового образа жизни.

Исследованием определено, что при формировании культуры здоровья старшего школьника представляется весьма важным, чтобы учебные задания по

предмету «Физическая культура и здоровье» носили формализованный характер, позволяющий в полной мере реализовывать задачный подход: формирование убеждений в необходимости вести здоровый образ жизни; формирование двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание учебного предмета; содействие развитию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности, координационных и кондиционных способностей учащихся; навыков здорового образа жизни; содействие укреплению здоровья учащихся [3].

Реализация перечисленных выше задач позволяет целенаправленно лавировать содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в старших классах, с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика. При этом важно, чтобы содержательная сторона урока определялась программой учебного предмета «Физическая культура и здоровье», в которой четко определены цель, задачи, учебные темы, содержание учебного материала, требования и нормативы.

Следует особо подчеркнуть, что необходимым условием формирования культуры здоровья старшеклассников является учет биологической закономерности развития организма. Данная закономерность характерна тем, что подростковый возраст – это период, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости; процесс личностного формирования учащихся, который не всегда происходит в динамике и имеет свои противоречия; стремление к самоутверждению, что выражается в самостоятельности мнений, суждений; развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности; стремление к самовоспитанию; становление собственной программы жизнедеятельности [4].

Понимание данного факта, дает основание утверждать, что формирование культуры здоровья старшеклассников имеет свою специфику: осуществляется в основном в учебно-воспитательном процессе школы; в процессе учебных занятий происходит формирование личностных, предметных и метапредметных компетенций школьников, целенаправленное комплексное воздействие не только на умственное, но и на физическое развитие [1].

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать несколько принципиальных выводов по обсуждаемой проблеме:

- на современном этапе развития физкультурного образования проблема формирования культуры здоровья учащихся обусловлена интеграцией различных видов деятельности в процессе обучения и воспитания старших школьников, созданием здоровьесберегающей системы в учреждениях общего среднего образования, обеспечением качества образовательного процесса, созданием специальных условий в деятельности современной школы для проведения профилактических оздоровительных процедур, переходом от авторитарных форм обучения учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания;

- одним из направлений в решении проблемы формирования физической культуры здоровья школьников, является использование ценностного потенциала

физической культуры, в системе учебных предметов общего среднего образования, при этом программно-содержательное обеспечение урока «Физическая культура и здоровье» должно быть ориентированно, прежде всего на социализацию личности старших школьников и уровень развития психофизических показателей учащихся.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 3. - С. 27.

2. Скумин, В.А. Культура здоровья: избранные лекции / В.А. Скумин. - Чебоксары, 2002. – 264 с.

3. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X-XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. - Минск: Национальный институт образования. - ОДО «Аверсэв», 2017. - 144с.

4. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Киекпаева К.Б.

Южно-Уральский государственный университет

Физкультурное образование детей рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на повышение массовости детско-юношеского спорта, формирование приверженности к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие, а также воспитание спортивного резерва нации. Эта работа осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ и расширения видов физкультурно-спортивной деятельности, ими культивируемых, но и за счет развития разнообразных форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных секций и клубов.

Ключевые слова: дети, образование, физическая культура, спорт.

Physical education of children is considered as the most important component of the educational space developed in the modern Russian society. Sports and fitness work in the system of additional education of children is focused on increasing the mass of children's and youth sports, the formation of commitment to a healthy lifestyle, harmonious physical development, as well as the education of the sports reserve of the nation. This work is done not only by increasing the number of sports schools and to expand the types of sports activity, they cultivated, but also through the development of various forms of extra-curricular work with children, create physical fitness, health and sports sections and clubs.

Key words: children, education, physical education, sports.

Несомненно, чем раньше начнет проявляться забота о здоровье ребенка, о формировании у него навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество.

Особенно важным в этом отношении является дошкольный возраст, в котором формируются жизненные, общественно значимые нормы и ценности, осваивается социальная среда, осознается свое место и предназначение в окружающем мире. Таким образом, педагогическая поддержка должна осуществляться в личностно ориентированном ключе, предполагающем основной задачей развитие индивидуальности ребенка.

Цель исследования. В теории и методике детско-юношеского спорта проблема развития устойчивой интереса детей к занятиям спортом занимает одно из важнейших мест. Вместе с тем анализ современного состояния теории и практики формирования устойчивого интереса детей к занятиям лыжными гонками показывает, что этот вопрос разработан недостаточно. Поэтому исследование, направленное на выявление мотивационных факторов формирования устойчивого интереса в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) к систематическим занятиям лыжными гонками, является актуальным.

Важнейшим условием педагогической деятельности является обеспечение единства требований к процессу охраны жизни и здоровья детей со стороны различных институтов воспитания. Учитывая это обстоятельство, в системе формирования мотивации ребенка дошкольного возраста должен быть заложен посыл для ее обеспечения:

- целесообразное построение жизненного пространства и пространства физического воспитания ребенка, неукоснительное выполнение режима дня и питания;
- сохранение жизни, построение здорового образа жизни, правильное и своевременное применение средств физической культуры, обеспечение развития, укрепления и формирования здоровья;
- систематическая, непрерывная и квалифицированная забота о здоровье и развитии ребенка;
- реализация потребности организма ребенка в движениях, содействие своевременному формированию моторики;
- подготовка к принятию идеи о физическом воспитании для развития личности и обеспечения ее готовности к служению отечеству через ценности физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Как показывает практика (Л. Матвеев) наиболее распространенными причинами прекращения занятий уже на этапе начальной подготовки являются: недостаточный багаж индивидуального моторного опыта, неспособность быстро и прочно усваивать новый двигательный материал, а также отсутствие интереса к систематической двигательной активности.

Эта проблема усугубляется все возрастающей конкуренцией видов спорта, вынуждающей тренеров делать набор детей, начиная с младшего дошкольного

возраста, с последующим «натаскиванием» их на весьма ограниченный круг движений, характерных для данного вида спорта. При этом задачи укрепления здоровья детей, постепенного повышения уровня общей физической подготовленности, разностороннего развития двигательной сферы отходят на второй план.

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Поэтому-то и нужно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах) с дошкольного возраста [1].

Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Одним из эффективных приемов формирования мотивации является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям.

Эффективность формирования мотивации в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность.

Учитывая, что эмоционально-волевая сфера дошкольников находится в стадии формирования, можно активно влиять на процесс повышения у них мотивации к здоровому образу жизни. Следовательно, очень важно научить ребенка заботиться о своем здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни. Для формирования у ребёнка привычек здорового образа жизни очень важны семейные традиции: для того, чтобы с ранних лет ребенок полюбил движение, физкультуру, спорт, чтобы это стало его мотивационной потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически, необходимы постоянные лыжные походы в выходные дни.

Никакое обучающее воздействие не может быть осуществлено без реальной деятельности, в которой ребенок строит свой образ, расширяющий и углубляющий возможности ориентировки в многообразных условиях решения практических задач.

Формирование у детей мотивации к занятиям лыжным спортом, включение их в физкультурно-оздоровительную деятельность на всех этапах образовательного процесса, способствуют воспитанию положительной ориентации по отношению к здоровью, улучшению взаимопонимания между детьми и между детьми и взрослыми, снижает конфликтность, агрессивность, чувство изолированности, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, на состоянии здоровья в целом.

Выводы. В дошкольном возрасте у детей на уровне навыка (т.е. рефлекса, упроченного до уровня безусловного, как, например, чистка зубов по утрам) должно быть выработано желание испытывать приятное, радостное, эмоционально повышенное ощущение здоровья во всех его проявлениях – физическом, психическом и других видах. Ребенок должен понимать важность постоянного совершенствования собственного здоровья. Основные воспитательные усилия в ДОО должны быть направлены на то, чтобы установки закрепились в сознании ребенка, как постоянное руководство к осознанному действию.

Научение ходьбе на лыжах есть саморазвитие, а следующая за ним мотивация для систематических занятий лыжным спортом – самосохранение на однажды достигнутом уровне. Таким образом, внутренние ценностные ориентации, предоставляющее известный простор, и в пределах этого простора действуют воспитание и окружающая среда, определяя фактический интерес к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Юматова Д.Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 5.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МУЗЫКАНТОВ

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.

Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского

В настоящее время на этапе модернизации профессионального музыкального образования физическое воспитание может и должно брать на себя решение задач сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования двигательных способностей, которые лежат в основе профессионального динамического стереотипа, а также качественной и всесторонней подготовки высококвалифицированного специалиста, обладающего, в контексте общей культуры, высоким уровнем профессиональной и физической культуры. Однако существующее состояние физического воспитания в профессиональной музыкальной школе, на наш взгляд, не отвечает цели и задачам, стоящим перед ним на данном этапе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты.

Currently at the stage of modernization of professional music education physical education can and should take on the task of preserving and strengthening individual health, development of motor abilities that underlie the professional dynamic stereotype, and also qualitative and comprehensive training of a highly qualified specialist, possessing, in the context of common culture, a high level of professional and physical education. However, the current status of physical education in the professional school of music, in our opinion, does not meet the goals and challenges facing them at this stage of the upgrade.

Key words: physical education, physical quality, professionally-applied physical education, students.

Цель исследования. Если рассматривать физическое воспитание как процесс овладения ценностями физической культуры, то физическая культура является состоянием, органической частью общей культуры личности, обладает присущей только ей системой ценностей. Физическая культура, являясь одной из сфер социальной деятельности человека, которая направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общества, имеет феноменологический статус ценностно-социокультурного явления, что подчеркивает ее отличие от других видов культуры прежде всего возможностью генерировать практически все основные виды деятельности человека. Одним из таких видов деятельности является – трудовая деятельность. Накопленные за годы опыт и знания о возможностях физического воспитания в становлении личности специалиста предопределили выделение специального раздела физической культуры «Профессионально-прикладная физическая подготовка», являющегося, по своей сути, специализированным процессом, в рамках которого применяются определенные методы и средства, призванные обеспечить в достаточной степени развитие психофизических качеств, необходимых в том числе музыкальной профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность музыканта – это один из немногочисленных видов деятельности, которой человек посвящает себя с детства и где продолжительность его профессионального непрерывного обучения достигает до 20 лет. Специфика физического воспитания музыкантов заключается прежде всего в его содержании, которое должно формироваться с учетом особенностей профессиональной деятельности обучающегося контингента, его физической подготовленности, а также возрастных особенностей физического развития, потому что обучение в учебных заведениях среднего звена совпадает с периодом полового созревания и переходным периодом. В этом возрасте происходит становление индивидуального морфотипа, сопровождающееся бурными процессами в организме, а также формирование морфофункционального и адаптационного статуса.

Методы и организация исследований. Профессия музыканта-инструменталиста со стороны психофизических требований к личности можно отнести к наиболее сложным. Наряду с профессиональными способностями

музыканты должны обладать хорошим здоровьем, развитыми психофизическими профессионально важными качествами. Развитие же этих качеств невозможно без теоретически обоснованной и методически правильно выстроенным ППФП. Для эффективного применения средств ППФП, крайне важно грамотно отразить: характеристику факторов, определяющих содержание и виды труда музыканта – рабочие позы и действия; санитарно-гигиенические условия рабочего места и его оборудование; требования к психофизическим качествам.

Каждой музыкальной специальности присуща своя рабочая поза. В профессиональной деятельности музыканта-инструменталиста используются в основном рабочие позы стоя или сидя. Вынужденная рабочая поза стоя с определенным положением головы, туловища и рук, часто приводит к значительным перегрузкам различных отделов позвоночника и мышечных групп. Рабочая поза сидя менее утомительна, чем рабочая поза стоя, и в некоторых случаях может рассматриваться, как более удобная. Однако длительная работа в положении сидя у музыкантов, особенно с наклоненным туловищем, кроме усталости мышц спины и шеи, часто приводит к развитию застойных явлений в нижних конечностях, брюшной и тазовой областях, а также к растягиванию и ослаблению мышц плечевого пояса и разгибателей спины. В купе с ограниченной двигательной активностью ухудшается работоспособность, оказывающая отрицательное кумулятивное воздействие на жизненно важные функции и системы организма, что приводит к большому количеству ошибок при игре на музыкальном инструменте.

Разнообразные движения рук с умеренными нагрузками связаны со значительными функционально-двигательными нагрузками на задействованные в трудовом процессе системы организма, что отражает, прежде всего, характер движений музыканта и относит его к средней тяжести и напряженности труда.

Исполнительская техника музыканта состоит из компонентов, которые соответствуют основным физическим качествам, эффективность овладения техникой зависит от уровня развития этих качеств, которые в свою очередь тесно взаимосвязаны с исполнительским аппаратом.

Основной идеей системы современного физического воспитания музыкантов является представление о ней как о системе физкультурного образования, где совокупно смоделирована и содержательно наполнена физкультурная деятельность, имеющая профессионально ориентированную направленность. Исходя из идеи была сформулирована цель системы современного физического воспитания студентов музыкальных специальных учебных заведений: модернизация физкультурного образования соответствующего контингента обучающихся через его диверсификацию с акцентом на профессионально ориентированную направленность [1].

В рамках учебного процесса физическое воспитание реализуется через предмет «Физическая культура». В Федеральном государственном образовательном стандарте предписано, что физической культурой необходимо заниматься еженедельно: два часа обязательных учебных занятий (урочная форма занятий) и два часа самостоятельных занятий (внеурочная форма занятий).

Эффективность учебного процесса физического воспитания в музыкальных специальных учебных заведениях зависит от того, в какой мере содержательное обеспечение согласуется со спецификой профессиональной деятельности обучающегося контингента, его ценностными ориентациями, мотивами и потребностями. Для содержательного обеспечения системы современного физического воспитания студентов-музыкантов была разработана комплексная программа с применением эффективного поливариативного содержания. Она имеет ярко выраженную профессионально ориентированную направленность [2].

Основное содержание программы разделено на две части: базовую и вариативную. Разработанная программа включает в себя теоретический, практический и контрольный блоки.

Базовая часть программы включает в себя виды легкой атлетики циклического и ациклического характера с тренировочной направленностью. Легкоатлетические упражнения были выбраны нами в качестве базового компонента программы в силу того, что они являются основополагающими в жизнедеятельности человека, способствуют разностороннему развитию физических качеств, кондиционных и координационных способностей.

Вариативная часть программы включает в себя следующие виды спорта: гимнастику (акробатика, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, аэробика и ее разновидности, атлетическая гимнастика); спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, футбол); подвижные игры и эстафеты. Некоторые виды спорта, являясь травмоопасными для музыкантов, в программу не включались.

Исходя из установленных данных, мы предположили, что специальный подбор и использование средств и методов физического воспитания с профессиональной направленностью, учитывающих требования профессиональной деятельности музыкантов, будет способствовать развитию и совершенствованию у студентов этих специальностей профессионально важных качеств и функций, улучшению физической подготовленности, здоровья и успеваемости.

В контрольную и экспериментальную группы эксперимента были отобраны студенты мужского пола из основной медицинской группы, обучающихся в ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского по программе СПО. Содержательное обеспечение ППФП для студентов-музыкантов включала в себя примерное соотношение объема средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки по годам обучения в соответствии с разработанным содержательным обеспечением: 1 курс - 70/30%; 2 курс - 60/40%; 3 курс - 50/50%.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность методики определялась по изменению за время педагогического эксперимента показателей, которые несомненно, должны отличаются от общепринятых в практике учебных заведений. Стоит отметить, что оценка учащихся на основе внешне заданных стандартов, приводит к снижению уровня внутренней мотивации индивида, так как рассматривается как попытка контролировать поведение учащегося, подрывая его стремление к автономии.

При проведенні дослідження загальної фізичної підготовленості нами використовувалась батарея тестів, що дозволяє оцінити розвиток фізичних якостей: 1) біг 30 м, оцінювалась швидкість цілісного двигального дії, 2) челночний біг 3x10 м оцінювався абсолютний показник координаційних здібностей до циклічним локомоціям, 3) нахил вперед з положення стоя на гімнастическій скам'ї, оцінювався показник гнучкості, 4) підтягування/отжимание, оцінювався сила і силова витривалість плечевого пояса, 5) шестимінутий біг, оцінювався загальна (аеробна) витривалість.

Тестування загальної фізичної підготовленості проводилось в спортивному залі і на стадіоні згідно загальноприйнятими вимогами.

Висновки. Результати багаторічних досліджень показують, що реалізація системи сучасного фізичного виховання в музичних спеціальних навчальних закладах дозволила покращити загальний стан фізичного здоров'я, підвищити рівень загальної фізичної підготовленості і показники розвитку професійно значимих психофізических якостей студентів, створюючи тим самим передумови для ефективного професійної підготовки майбутніх фахівців, де фізичне виховання виступає як один з найбільш дієвих інструментів реалізації потенціальних здібностей навчальних.

Список літератури

1. Вікторов Д.В. Адаптація студентів ЮУрГІІ до фізичним навантажкам /Д.В. Вікторов, А.А. Нікулін // Територія здорового образу життя: матеріали Регіональної науково-практичної конференції студентів, аспірантів, магістрантів. – Челябінськ: ІЦ «Уральська академія», 2016. – С. 123–124.
2. Коновалов, І. Е. Особливості фізичного виховання студентів музических ССУЗ: стан і проблеми / І. Е. Коновалов // Фізическа культура: виховання, освіта, тренування. – 2011. – № 3. – С. 25-30.

РОЗВИТОК СИЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ХОРТИНГУ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Літус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет

У статті висвітлено проблематику розвитку силових якостей учнів в старшій школі на уроках фізичної культури з хортингу. Доведено сприятливий вплив вправ силовій спрямованості на покращення дієдатності учнівської молоді. Розглянуто різні засоби та методи розвитку силових якостей, різноманіття і специфічність, різнобічність засобів і методів розвитку силових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Визначено ефективність вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання. Надано рекомендації щодо використання засобів і методів вправ силовій спрямованості в процесі фізичної підготовки школярів старших класів на уроках хортингу.

Ключові слова: силові якості учнів старших класів, урок фізичної культури з хортингу, бойові мистецтва, засоби розвитку силових здібностей.

In the article the problems of development of strength qualities of pupils in high school at Horting lessons. The favorable influence of power indicators on improving the capacity of organs and systems of a young organism has been proved. Different means and methods of development of power orientation are considered. Recommendations dosage loads. Loads limit opportunities for high school students of secondary education institutions to focus recreational facilities of power orientation exercises during the classes Horting. Proved the diversity and specificity, versatility and specificity of means and methods of strength abilities of student's high school age at lessons of physical culture. Efficiency solving educational problems, achieve high training effect while maintaining the general provisions of the theory and methodology of physical education. Recommendations on the use of means and methods of exercises of power orientation in the process of physical training of students the Horting lessons are given.

Key words: power quality high school students, lesson of physical culture from horting, martial arts, means of development of power abilities.

Вступ. У зв'язку з необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, що навчаються за рахунок підвищення питомої ваги інновацій на заняттях фізичною культурою, організації моніторингу стану здоров'я юнаків і молоді, введення профільного навчання в старшій школі, розвиток варіативних освітніх програм, що забезпечують диференціацію і індивідуалізацію навчання, впровадження сучасних здоров'язберегаючих технологій (Лубишева Л., Безруких М., Бальсевич В., Корунец А., Прогонюк Л. та ін.).

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей та підлітків є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату учнівської молоді. Хортинг – національний вид спорту, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді [2, с. 11].

Завдання дослідження: запропонувати методіку розвитку силових якостей на уроках фізичної культури з хортингу для школярів старших класів.

Організація та методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні дослідження з оцінки й аналізу фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й функціональних можливостей школярів 15-17 років різних соматотипів.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являються до неї з боку суспільства.

Виявляється невідповідність вимогами до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій [4, с. 262-265].

Питання ефективності швидкісної та силової підготовки актуальні, як для представників швидкісно-силових видів спорту, так і для видів спорту, що характеризуються єдиноборством. Особливістю змішаних єдиноборств, зокрема хортингу, є екстремальний характер змагальної діяльності, активну протидію суперника і гострий ліміт часу для здійснення техніко-тактичних дій, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку сенсомоторних і швидкісно-силових якостей.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання сприяє повноцінному психічному розвитку особистості та вдосконаленню її рухових функцій.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави. Один із розділів програми приділяє увагу фізичній підготовці учнів, яка в свою чергу поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – спрямована на укріплення здоров'я вихованця, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) – спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати в вихованців уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички [3, с. 4; 5, с. 13-14].

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором), які направлено стимулюють збільшення ступеня напруги м'язів. Такі засоби називаються силовими. Вони умовно поділяються на основні та додаткові.

Силові вправи вибираються залежно від характеру завдань виховання сили. Силові вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили – це головне завдання. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але не після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення.

Для того щоб розвивати силу потрібно використовувати різні засоби, залежно від того, яку силу розвиває спортсмен. За своїм характером всі вправи поділяються на три основні групи: загального, регіонального та локального впливу на м'язові групи. До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких в роботі беруть участь не менше 2/3 загального обсягу м'язів, регіонального – від 1/3 до 2/3, локального – менше 1/3 всіх м'язів. Розвиток і вдосконалення силових здібностей, як і інших

фізичних якостей людини, організовується і проводиться за методикою, що включає сукупність засобів, методів і методичних прийомів.

Співвідношення силових можливостей різних груп залежить не тільки від генетичних особливостей, але, значною мірою, і від рівня фізичної підготовленості, професійної або спортивної спеціалізації. Розвитку сили цих м'язових груп необхідно приділяти найбільшу увагу в процесі загальнофізичної підготовки.

Підбір різних силових вправ обумовлюється вимогами спортивної дисципліни до силових здібностей спортсмена, індивідуальним станом тренуваності і метою силового тренування в окремих тренувальних періодах. У перехідному періоді і на першому етапі підготовчого періоду переважають, як правило, загально силові вправи. Надалі під час підготовчого періоду і в змагальному періоді силове тренування набуває більш спеціалізований характер. У цей час необхідно віддавати перевагу спеціальним і змагальним вправам. Це – загальновизнана тенденція силового тренування в циклі періодів.

Правильний підбір спеціальних і загальнорозвиваючих вправ повинні забезпечити пропорційний розвиток усіх м'язів або м'язових груп, які беруть участь в змагальному русі. Не треба застосовувати постійно одні й ті ж вправи. Дія силового тренування підвищується, якщо кожні чотири-шість тижнів проводиться зміна тренувальної програми. Цим можна запобігти виникненню монотонності.

Поєднувати в одному тренуванні силові заняття і заняття єдиноборствами не рекомендується. При цьому силові тренування повинні проводитися регулярно, і, що є дуже важливим, потрібно стежити за дозуванням і не «перекачатися».

Фізичні вправи, що використовуються в практиці бойових мистецтв, умовно поділяються на вправи для розвитку м'язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні прийомів або бойових дій; і вправи, подібні за структурою рухів з технікою прийомів, але виконуються в змінених умовах, які сприяють вихованню тієї чи іншої якості. Для бойових мистецтв характерним є прояв сили в поєднанні зі швидкістю. Тому в процесі тренування вправи, спрямовані на розвиток сили м'язових груп, чергуються з вправами, спрямованими на виховання швидкості, а весь процес спрямований на розвиток швидкісно-силової підготовки.

Висновки. Дані аналізу складу засобів і методів розвитку силових здібностей юнаків старшого шкільного віку дозволяють констатувати їх різноманіття і специфічність, різнобічність і конкретність. Використання їх в навчальному процесі підпорядковане завданням і змісту навчального матеріалу, віковим особливостям розвитку організму школярів та їх фізичної підготовленості, досягненням тренувального ефекту в кожному випадку при збереженні положень теорії та методики фізичного виховання.

На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані умови, які визначають особливість занять та їх організацію: в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку; в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу; вправи силової спрямованості

обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність; при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача; для оцінки вихідного рівня підготовленості використовують співвідношення ваго-ростових показників, для правильного та ефективного виконання вправи потрібно раціоналізація дихання.

Список літератури

1. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка // Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
2. Єрмоєнко Е.Л. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів // Е.Л. Єрмоєнко, Київ, 2012, – 66 с.
3. Єрмоєнко Е.Л. Хортинг – національний вид спорту України : методичний посібник // Е.Л. Єрмоєнко, Київ, 2012. – 163 с.
4. Літус Р.І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Вип. 3. (84)17. С. 262-265.
5. Тупєєв Ю.В., Семерджян М.Г. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю.В. Тупєєв, М.Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Мещерякова И.Б., Таможникова Г.В.

Южно-Уральский государственный университет

Современная высшая школа в мировом масштабе переживает в настоящее время острый период коренных структурных инновационных изменений своей образовательной системы. Эти изменения обусловлены бурным техническим прогрессом, интенсивной глобализацией, гуманизацией и информатизацией всех сфер общества. Более того, образовательные уровни, особенно университеты, ориентируются и на личностные качества студентов, которые с учётом их индивидуальных особенностей и способностей определяют не только успешность обучения, но и профессиональный рост в будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: высшее образование, студенты, физическая культура, двигательная активность.

Modern higher education on a global scale is currently experiencing an acute period of fundamental structural and innovative changes to its educational system. These changes are due to rapid technological progress, intense globalization, humanization and computerization of all spheres of society. Moreover, educational levels, especially universities, focus on the personal qualities of

the students based on their individual characteristics and abilities determine not only the success of learning but also professional growth in their future activities.

Key words: higher education, students, physical culture, physical activity.

Следует определить значение, предпосылки и направления дальнейшего развития физического совершенствования студенческой молодежи нефизкультурного вуза в условиях социальной, экономической, экологической ситуации, а также реформирования образования, в связи с переходом на условия европейского стандарта. Исходя из этого необходимо конкретизировать функцию физического воспитания в системе образования, в том числе получение студентами систематизированных знаний в области основных положений двигательной активности человека, а также восстановления и сохранения физического здоровья, как главного компонента производительности труда и продуктивности жизни [1].

Требования сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса по физической культуре, подготовить его не столько к сдаче переходных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни.

Это значит, что изучать всю предлагаемую программу по курсу физического воспитания студенту не обязательно, а достаточно заинтересовать его определённым видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Рамки Болонского процесса в полной мере допускают специализацию учащихся в любом направлении какого-либо вида спорта и физической активности, что напрямую связано с увеличением часов для самостоятельной работы. В этом случае достаточно обзорного курса, чтобы исправить недостатки среднего образования по физическому воспитанию и для того, чтобы дать возможность определиться с предметом специализации. В сложившихся обстоятельствах важно правильно выбрать стратегию и пути развития физического воспитания молодежи как одного из основных практико-деятельностных компонентов формирования высококвалифицированного специалиста [2].

Физическое воспитание и спорт традиционно и обоснованно признается важнейшим фактором формирования здоровья и подготовки студенческой молодежи к активной жизнедеятельности и высокопроизводительному труду. В современных условиях и в будущем от выпускников любых специальностей требуется отменное динамическое физическое и психологическое здоровье, высокий уровень работоспособности, общей (разносторонней) и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности и мотивационной ориентации на саморазвитие и двигательное самосовершенствование.

Для решения поставленных задач на кафедре физического воспитания ЮУрГУ разработана методика по определению наиболее эффективных средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, способствующих повышению производительности индивидуального и коллективного труда. Это апробированные в многочисленных исследованиях формы анкетирования, интервьюирования, объективные показатели по определению эффективности условий труда, его

организации, влияния мотивации на производительность и другие результаты исследований и их обсуждение.

После проведенного исследования на факультете коммерции ЮУрГУ, выяснилось, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна учитывать требования трудовой деятельности и включать в учебный процесс как специальный раздел программы по физическому воспитанию – прикладную профессиональную физическую подготовку, содержание которой предусматривает формирование функциональных состояний, способствующих сохранению устойчивости систем организма студентов в различных условиях разнообразной трудовой деятельности.

Проведенный опрос профессорско-преподавательского состава также огласил сведения, о том, что физическое воспитание должно являться составной частью профессионального обучения в вузе. При этом 81% опрошенных уверены, что в настоящее время и ближайшем будущем физическое воспитание профессионала должно осуществляться не только в учебном заведении, но и продолжаться после его окончания в период непосредственной трудовой деятельности в рамках необходимой производственной физической культуры, в виде профессионально-прикладной физической подготовки, предусматривающей и формы активного отдыха.

Однако сложившаяся в нашей стране система физического воспитания не обеспечивает в должной мере физическую готовность студентов к производственной деятельности и нуждается в серьезной модернизации. Это касается, как увеличения учебной нагрузки по физическому воспитанию, так и повышения качества спортивно-массовой работы.

К ее недостаткам относят неудовлетворительную гуманистическую, оздоровительную и прикладную направленность, низкую действенность дидактического наполнения, недостаточное внимание к теоретической и методической подготовке, неадекватность студентов современному менталитету, выбор не всегда эффективных форм организации учебного процесса, низкий уровень профессионализма педагогов, отсутствие надлежащих условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения.

Проведенные нами прогностические исследования, включающие опросы большой группы специалистов и студентов, и обобщение положительного опыта вузовской работы, позволяют наметить основные направления и пути системного решения актуальных проблем физического развития и совершенствования студентов.

К ним относятся:

1. Разработка и действенная реализация концепции и обязательного государственного стандарта постановки физического воспитания и спортивного совершенствования студентов на этапе вузовского образования.

2. Детальное изучение и использование всего комплекса социальных и психологических предпосылок и методов их реализации, детерминирующих мотивацию и диспозицию личности студентов к активным занятиям своим

физическим совершенствованием и обуславливающих качественную постановку физического воспитания и развития спорта в вузах.

3. Приоритетная оздоровительная, профессионально-прикладная и экологическая направленность физического воспитания.

4. Дидактическое наполнение, сочетающее теоретическую, методическую и практическую подготовку с набором разделов, одинаково эффективно решающих задачи оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки и пользующихся популярностью у студентов.

5. Использование разнообразных форм организации процесса физического совершенствования (обязательных учебных, факультативных и самостоятельных занятий, дистанционного образования и др.) с учетом образовательной зрелости объектов воспитания.

6. Широкое внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию технологий профессионально-прикладной физической подготовки, основы которой заложены в работах целой плеяды ученых, в том числе присутствующих на нашем форуме.

В тоже время, такие компоненты образа жизни, как рациональный труд, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек по нашим данным не только способствуют успешности занятий физическими упражнениями, но и сами по себе могут способствовать оздоровлению и повышению физической дееспособности студентов.

Исключительно важное принципиальное значение для повышения оздоровительной и прикладной действенности физического развития совершенствования студентов имеет базирование преподавания на принципах педагогики сотрудничества, унификации с европейской системой образования, установление тесных связей взаимодействия вузовского физического образования с программами укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни с профессионально ориентированным обучением, осуществляемым в вузе, включая разделы валеологии, социологии, профилактической и восстановительной медицины, все циклы гуманитарных дисциплин, в том числе, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности, а также порождающие связи с производственной физической культурой, повышающей физическую дееспособность работающих специалистов.

Изложенные направления, пути и методы далеко не исчерпывают всех необходимых инновационных дополнений в сложившуюся систему физического совершенствования студенческой молодежи для того, чтобы она обеспечивала их физическую надежность и готовность к предстоящей жизнедеятельности и высокопроизводительной работе в условиях рыночных отношений.

Таким образом, предложенная идеология развития профессиональных физических и личностных качеств студентов с пролонгированием их в будущую трудовую деятельность, требуют в дальнейшем проведения дополнительных исследований для определения количественных параметров двигательной активности на этапах обучения в вузе и последующего производительного труда. Их разработка

послужит основой для оптимизации практического внедрения в систему физического совершенствования студенческой молодежи в XXI веке.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Особенности физического воспитания учащихся спортивно-педагогических классов: Тез. докладов II науч.-практ. конференции / В.К. Бальсевич. – М., 2001. – С. 8-9.

2. Раевский, Р.Т. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения [Текст] / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.Г. Рыбковский // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы межд. науч.-практ. конф. – Донецк: ДонНУ, 2008. – С. 6-10.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Новак С.В.

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

В статье представлены особенности дифференцированного подхода на уроках «Физическая культура и здоровье» младших школьников.

Ключевые слова: физическая культура, технология дифференцированного физкультурного образования, физическое воспитание, дифференцированное образование учащихся.

Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности школьников как в отдельно взятых регионах, так и в целом по РБ.

Философская концепция личности утверждает, что здоровье является природным фундаментом всестороннего развития ребенка. Наиболее существенными показателями здоровья, интегрально характеризующими его различные стороны, являются следующие признаки: уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; уровень иммунной и неспецифической резистентности (что крайне важно для нашего региона); наличие какого-либо заболевания; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств [4].

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты работы могут быть использованы в практической деятельности школьного учителя.

Целью исследования явилась разработка технологии реализации индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры в третьих классах.

Для достижения данной цели необходимо было решить следующие **задачи:**

1. Исследовать состояние проблемы совершенствования физического воспитания младших школьников

2. Разработать технологию физического воспитания школьников 9-10 лет на основе индивидуализации и дифференциации.

3. Определить эффективность предложенной технологии, основанную на индивидуально-дифференцированном походе.

Среди **методов** научно-исследовательской работы мы использовали следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогического опыта (используется для постановки проблемы и нахождения путей её решения), является начальным этапом научного исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент (для определения эффективности методики); математико-статистические методы обработки результатов (для обработки результатов исследования); противоречия между необходимостью совершенствования физкультурного образования и отсутствием научно обоснованных подходов в области индивидуализации и дифференциации учебного процесса обуславливают актуальность научной проблемы исследования, которая заключается в определении того, каким образом должны решаться вопросы оптимизации образовательного процесса по физической культуре в школе при использовании технологии дифференцированного физкультурного образования (ТДФО) [2, 3].

Отсюда, **актуальность** исследования, состоит в попытке разрешения существующего современной системе знаний в физическом воспитании противоречия между пониманием и осознанием необходимости освоения школьниками ценностей физической культуры и недостаточной разработанностью средств, форм и методов социально-педагогического воздействия, обеспечивающих успешность этого процесса, с учетом дифференцированного подхода в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, условий проживания.

В исследовании под дифференцированным подходом на уроках «Физическая культура и здоровье» мы понимаем целенаправленное физическое формирование ребенка посредством развития его индивидуальных способностей [4]. Следовательно, необходим поиск новых педагогических моделей, которые бы способствовали преобразованию и реформированию физического воспитания школьников.

Методологической основой нашего исследования являются: принцип связи развития и саморазвития личности; идеи общественной сущности человека и его индивидуальных различий; современные научные представления о человеке как биосоциальном существе: общественно-историческая обусловленность ведущей роли деятельности в становлении человека как личности; единства умственного, нравственно-духовного и физического в формировании гармонично развитой личности средствами физической культуры.

Эксперимент проводился в несколько этапов:

- на первом этапе проводился анализ существующих технологий с целью выбрать наиболее подходящие для данной возрастной группы;
- на втором этапе разработали экспериментальную методику с использованием перспективных научных разработок;

- на третьем этапе проводилось тестирование контрольной и экспериментальной групп;
- на четвертом этапе сравнивались данные, полученные в результате эксперимента, делался вывод об эффективности использованной технологии.

Эксперимент проводился в условиях учебного процесса средней школы № 8 города Мозырь Гомельской области с 1 ноября 2017 по 20 марта 2018 года. В исследовании приняли участие 47 школьников в возрасте от 9 до 10 лет включительно двух параллельных классов. Из них 3 «А» класс считался контрольным, 3 «Б» - экспериментальным. Учащиеся были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Перед началом эксперимента на уроках физической культуры и здоровье учащиеся двух классов выполняли упражнения скоростно-силовой направленности для подготовки организма к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

После предварительной подготовки до начала эксперимента было проведено обследование всех учащихся. Для определения и оценки уровня физической подготовленности были использованы контрольные тесты: прыжок в длину с места, см; наклон вперед сидя на полу, см; челночный бег 4 x 9 м, сек; подтягивание в висе, кол. раз; сгибание и разгибание туловища, кол. раз; шестиминутный бег, с.

В классах в течение эксперимента проводилось по 2 урока физической культуры в неделю, длительность которых составляла 45 минут. Занятия в контрольном классе проводились школьным учителем по общепринятой школьной программе, экспериментальный класс занимался по разработанной технологии.

В результате педагогического эксперимента повысилось качество успеваемости учащихся экспериментальных классов по физической подготовке. Данное повышение объясняется фактором применения технологии дифференцированного физкультурного образования, которая предполагает программированное развитие индивидуальных способностей. Ведущая роль данного фактора подтвердилась при математической обработке экспериментальных данных.

Технология дифференцированного развития физических качеств позволила повысить их уровень физической подготовки в экспериментальных классах. Несмотря на то, что в некоторых случаях не обнаружено достоверных различий между контрольными и экспериментальными группами, в экспериментальных группах выявлены различия в результатах на начало и конец эксперимента.

В результате проделанной работы были сделаны следующие **выводы**:

1. В аспекте исторического развития дифференцированного физкультурного образования мы выделяем два этапа. Первый этап (50-80-е гг. прошлого столетия) характерен отсутствием системного подхода к вопросам дифференциации физкультурного образования. Второй этап (90-е годы прошлого столетия – настоящее время) характерен тем, что возникают попытки исследователей комплексно решить проблемы дифференциации, т.е. начинает разрабатываться ТДФО, появляются разноуровневые по сложности учебные программы.

2. Системный анализ сведений о сущности технологии дифференцируемого физкультурного образования вообще и ее предметно-теоретический анализ позволяют говорить о том, что в контексте ТДФО неразработанными являлись: а) понятийный аппарат; б) технология дифференцированного формирования знаний и методических умений школьников; в) технология дифференцированного обучения двигательным действиям. Требовали доработки: технология дифференцированного развития физических качеств, дифференцированная оценка физкультурной деятельности школьников, организация ТДФО школьников и условия ее реализации.

3. В процессе апробации установлено, что учащиеся «сильных» групп внутри класса осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. Определено, что регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств посредством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях.

4. Анализ и обобщение современной научно-методической литературы и передового опыта практической работы учителей физической культуры позволили разработать технологию дифференциации и индивидуализации физического воспитания детей младшего школьного возраста с целью их физического совершенства. Технология дифференцированного развития физических качеств позволила повысить их уровень физической подготовки в экспериментальных классах. При сравнении различных сторон физической подготовленности контрольных и экспериментальных классов достоверная разница ($p < 0,05$) составляет 95% случаев.

Список литературы

1. Короткова Е.А., Сулейманов И.И. Концепция технологии дифференцированного физкультурного образования: Учеб. пос. – Тюмень: ТюмГУ, 1999. – 124 с.

2. Короткова Е.А. Принцип дифференциации в обучении двигательным действиям как реализация закона познания от общего к частному: Учеб. пос. – Тюмень: ТюмГУ, 1999. – 160 с.

3. Монахов, В.М. Дифференциация в средней школе / В.М. Монахов, В.А. Орлов, В.В. Фирсов // Советская педагогика. – 1990. – № 8. – С. 42-47.

4. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. – М. : Наука, 1984. - 151 с.

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Опришкова С.Г.

Загальноосвітня школа № 13 з поглибленим вивченням англійської мови
Соледар Донецької області

У статті розглядаються аспекти запровадження інноваційних та здоров'язберігаючих технологій у позашкільній роботі для формування в учнів потреби в заняттях фізичною культурою. Уміло організована в навчальному закладі позакласна робота формує й розвиває особистість дитини, підвищує мотивацію навчання, розвиває самостійність і надає можливість само реалізуватися особистості. Даний досвід демонструє зміст організації позакласної роботи: систему організації, систему контролю, форми, напрямки та особливості нестандартного, інноваційного підходу до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів, в основу яких покладено компетентісне навчання, яке сприяє формуванню в учнів умінь бути організаторами, учасниками процесу, що надзвичайно важливо в умовах нового суспільства та в умовах запровадження Нової української школи.

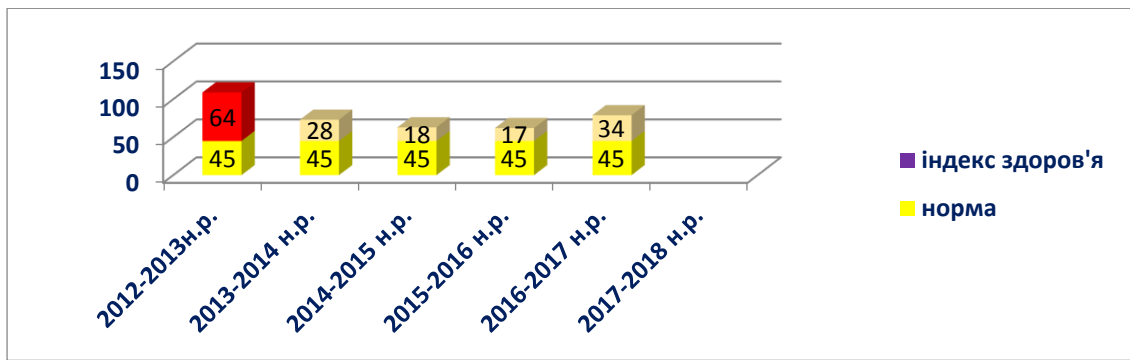
Ключові слова: навчально-виховний процес, здоров'я, мотивація, інновації, інноваційні технології, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, діагностика, моніторинг.

Про актуальність організації та проведення позакласної роботи з фізичної культури в освітньому процесі говорять провідні освітянські документи, нормативно-правові акти, постанови, укази та науково-теоретичні, методичні дослідження.

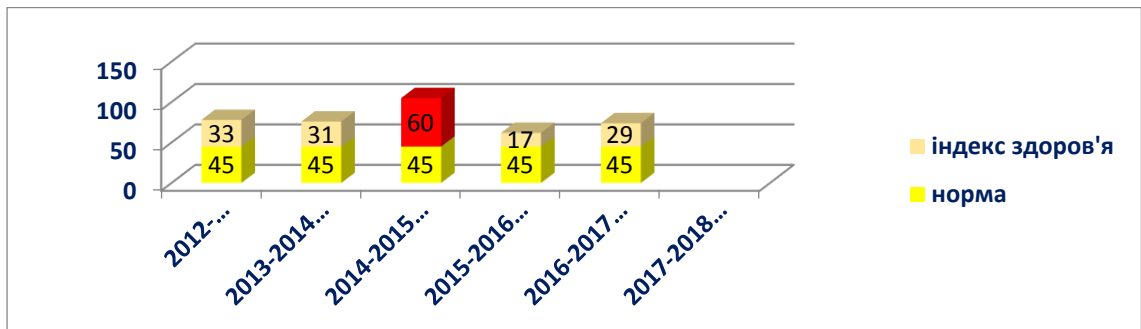
За останні роки обсяг навчального навантаження школярів настільки зріс, що загрожує погіршенням через малорухомість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання в школі кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість школярів, які мають порушення постави, досягає 70-80% від загальної кількості дітей. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням під час навчання у закладах освіти. Проведений аналіз рівня захворюваності учнів протягом п'яти років індекс захворюваності учнів класів по школі у середньому складає норму у 2012-2013, у 2014-2015 навчальних роках. У 2013-2014, 2015-2016 та 2016-2017 навчальних роках індекс захворюваності дітей підвищена на 2 –7%.

Уміло організована в навчальному закладі позакласна робота формує й розвиває особистість дитини, підвищує мотивацію навчання, розвиває самостійність і надає можливість само реалізуватися особистості.

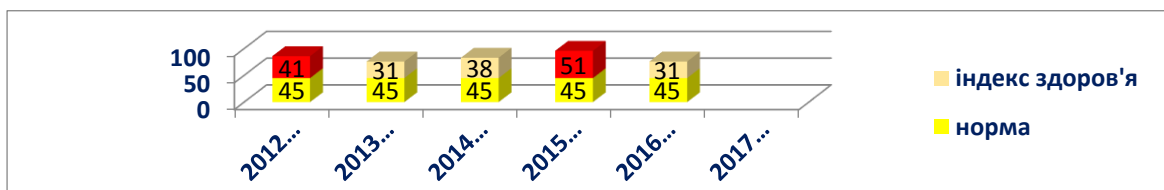
Проблеми взаємодії позакласної роботи з навчальним та виховним процесом широко висвітлені в роботах відомих вітчизняних вчених і педагогів-практиків, таких як А.Г. Харчев, П.М. Мальковская, В.Г. Немирівський, Л.Є. Нікітіна та ін.



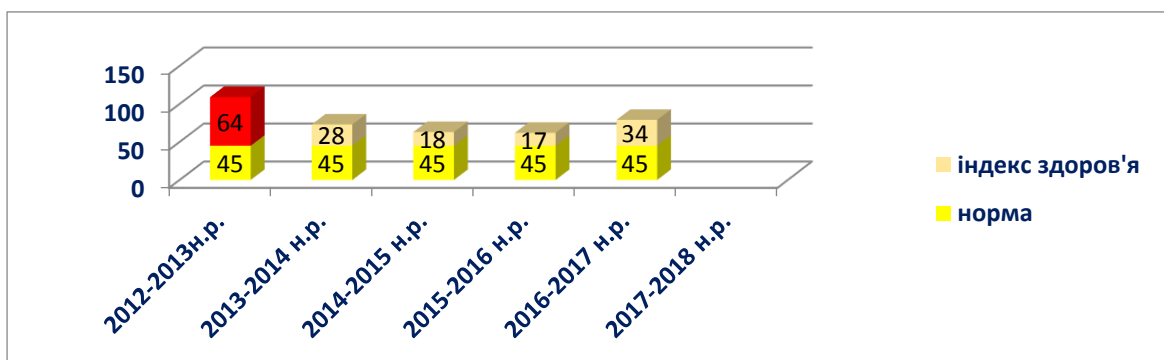
Діагностика індексу здоров'я учнів 8-В класу станом на 2017-2018 н.р.



Діагностика індексу здоров'я учнів 8-А класу станом на 2017-2018 н.р.



Діагностика індексу здоров'я учнів 7-Б класу на 2017-2018 н.р.



Середній рівень індексу захворюваності по школі за 5 років станом на 2017-2018 н.р. (1-11 класи).

Керувати виховним процесом – значить не тільки розвивати й удосконалювати закладені в людині розумові і фізичні здібності, коригувати небажані соціальні відхилення в її поведінці та свідомості, але й формувати в неї потребу в постійному саморозвитку, самореалізації фізичного, розумового й духовного потенціалу. Хто, як не вчитель фізичної культури, повинен боротися з цією ситуацією усіма методами і засобами цього предмета. З цією метою слід активізувати інтерес до систематичних занять фізичними вправами, в наш час недостатньо традиційного підходу.

Вчитель завжди повинен бути в невтомному творчому пошуку нових підходів у питанні прищеплення бажання до систематичних занять фізичними вправами, що в свою чергу, призведе до зміцнення здоров'я, підвищення рівня роботи функціональних систем організму, поліпшення емоційного стану.

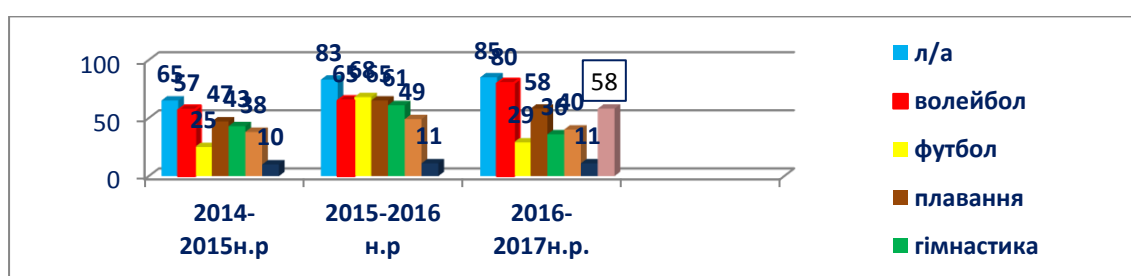
Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Проводячи дослідницьку роботу з теми «Система організації та проведення позакласної роботи з фізичної культури у школі» вирішує питання як ставляться учні та вчителі до проведення позакласної роботи у школі, проводить анкетування учнів 5-11 класів та вчителів.

Таким чином, аналізуючи дані анкетного опитування вчителів та учнів школи, слід відзначити, що організація та зміст позакласної роботи по фізичній культурі у школі залежать від багатьох обставин: рівня розвитку фізичної культури та спорту у школі, рівня фізичної підготовленості школярів, підтримка усього педагогічного колективу школи, та наявності матеріально-технічної бази для проведення позакласної роботи у школі.

У старших класах організація і зміст позакласної роботи знаходяться на недостатньо високому рівні і вимагають подальшого поліпшення.

Для підвищення якості позакласної роботи по фізичній культурі зі старшокласниками у школі є значні резерви: зміни ставлення учнів 10-11 класів до організації та проведенню позакласної роботи з фізичної культури; покращення матеріально-технічної бази – розвиток широкої агітаційно-пропагандистської роботи серед учнів, а також цілеспрямована робота з формування інтересу до систематичних занять фізичної культури.





Діагностика участі учнів у змаганнях Спартакіади «Здоров'я»
станом на 2017-2018 н.р. (5-11 класи)

Ідея досвіду полягає у впровадженні інноваційних та здоров'язберігаючих технологій у позашкільній роботі для формування в учнів потреби в заняттях фізичною культурою.

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. Але ця форма фізичного виховання є «незакінченою», крапку учитель ставить при проведенні позакласної роботи, мета якої полягає у:

- ✓ задоволені інтересів і запитів дітей;
- ✓ розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності та спілкування;
- ✓ закріпленні, поглибленні знань, застосування їх на практиці;
- ✓ розширення світогляду учнів;
- ✓ формування наукового світогляду;
- ✓ вироблення умінь і навичок самоосвіти;
- ✓ організація дозвілля, культурного відпочинку;
- ✓ формування навичок здорового способу життя.

Метою роботи вчителя є участь кожного учня у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах, змаганнях з різних видів спорту, для того щоб учні мали змогу використовувати та закріплювати знання, які здобуті на уроці.

Слід підкреслити ще одну дуже важливу сторону позаурочної роботи. Видатний педагог В.А. Сухомлинський писав: «Логіка учбового процесу таїть в собі небезпеку замкнутості і відособленості, тому що в школі на кожному кроці підкреслюється: досягай успіху власними зусиллями, не сподівайся на інших бо результати розумової праці оцінюються індивідуально. Щоб шкільне життя було пройняте духом колективізму, воно не повинне вичерпуватися уроками». Позаурочна робота об'єднує учнів у дружні колективи, пов'язані загальними інтересами і захопленнями. Вона допомагає долати такі негативні риси особистості, як замкнутість, егоїзм, недисциплінованість. Робота в колективах, секціях виховує учнів у дусі товаришкості, цілеспрямованості, глибокого й активного інтересу до науки.

Тому, перший крок у роботі – це участь кожного учня у змаганнях на уроці. Коли учні беруть участь у позаурочний час у класифікаційних та некласифікаційних (інноваційних) змаганнях, то кількість учасників складає тільки згідно з положенням про змагання (10-8 учнів, тобто збірні команди). Використовуючи технологію ситуації успіху, учителем розроблена серія підсумкових тематичних уроків «Старт усім класом», у яких із задоволенням беруть участь усі учні класу в організації цих змагань чи в суддівстві (учні, які звільнені від занять), які мають змогу працювати у команді та демонструвати свої морально-вольові якості, без емоційної напруги, страху, який присутній на залікових уроках. Школярі, які додатково займаються певним видом спорту (волейболом, футболом, плаванням, баскетболом) допомагають судити змагання та оцінюються за окремою таблицею.

Другий крок – це уміла організація та планування позакласної роботи з фізичної культури з використанням різних форм позакласної діяльності, як традиційних, так інноваційних. У 2004 році з ініціативи учителя фізичної культури, педагогічним колективом, учнями та їх батьками було створено спортивно-оздоровчий клуб «Спартак»). Рада СОК «Спартак» організує та контролює позакласну роботу з фізичної культури. Кожний член Ради має свої конкретні обов'язки. Радою затверджується план спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи на навчальний рік.

Фізкультурно-оздоровчі заходи продовж дня:

- ✓ ранкова (організуюча) гімнастика по класах;
- ✓ виконання фізкультурних пауз та хвилинок на уроках;
- ✓ рухливі перерви.

Розроблений учителем щоденник «Здоров'я», за який відповідають фізорги класів, допомагає контролювати проведення цих заходів.

Організація позакласної роботи потребує інноваційного підходу, щоб мотивувати учнів. Тому вчителем розроблено Положення про проведення Спартакіади «Здоров'я» в програму якої входять як класифікаційні види спорту, так і нетрадиційні («Завоюй прапор», спортивні танці тощо).



Система проведення деяких видів спорту теж інноваційна: за системою «вершини слави», де разом з учнями бере участь і збірна команда вчителів. Протягом року розробляється вчителем та проводиться разом з Радою (за планом) спортивно-масові заходи, Дні Здоров'я, тематичні вечори, круглі столи, конкурси, вікторини, класні години, які формують навички здорового способу життя, розвитку творчого потенціалу, науковий світогляд, залучають до самостійних занять.

Робота з обдарованими учнями – творча та системна. Залучення дітей до постійних занять спортом у секціях з різних видів спорту формують ключові компетентності учнів та стимулюють постійно займатися фізичними вправами, формують потребу в здоровому способі життя. Робота з дітьми в секції волейболу протягом 8-9 років має певні результати: учні – неоднократні чемпіони першості Донецької області серед дівчат та хлопців, переможці багатьох Всеукраїнських змагань.

У 2016-2017 рр. випускники школи у складі збірних команд України з плавання та волейболу, пауерліфтингу досягли високих успіхів: Стеценко Анна (тренер Морозова Т.В.) – паралімпійська чемпіонка з плавання (Бразилія – три золотих та одна срібна медаль); Немцева Христина (тренер Опришкова С.Г.) – III місце на чемпіонаті Європи з волейболу; Брова Горден, Шаповал Віктор (тренер Опришков О.А. та Опришкова С.Г.) – IV місце на чемпіонаті Європи з волейболу; Гутник Вадим (тренер М. Стачкевич) – чемпіон Європи.

Школа нагороджена Міністерством освіти України за зайняте II місце у конкурсі-огляді на кращий стан фізичного виховання; два роки поспіль (2015, 2016 р.р.) школа – переможець міського конкурсу-огляду «Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі».

Висновки. Таким чином, уміла організація позакласної роботи сприяють формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності:

- формує практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку

- допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особового результату.

Список літератури

1. Дем'янюк Т. Д. Нові технології позашкільного виховання / Т. Д. Дем'янюк, І.О. Первушевська. - К., 2000 - 352 с.

2. Волобуєва Т.Б. Сучасні освітні моделі. Інноваційні освітні системи: Методичний посібник. Донецьк 2007.

3. Богуанов Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни: внеурочные занятия с учащимися по физической культуре / Г. П. Богуанов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с.

4. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю /за заг. ред. В.С. Пауль. – Донецьк: Витоки, 2013. – 292 с.
5. Безверхняя Г. Мотивация старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / Г. Безверхняя // Олимпийский спорт для всех: тезисы 5 межд. конгресса. - Минск: БГУФК, 2001. - С. 64.
6. Пригожин А.И. Инноватика – зачем она? // Проблемы теории и практики управления. – 1998. № 2 – С. 53-55.
7. Анфилатова О. Н. Внеклассной работе - массовость! / О. Н. Анфилатова, Л.И.Тарасова // Физическая культура в школе. - 2008. - №8. - С. 43-45.
8. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упорядник Г.І. Зюкова. - Х.: Вид-во «Ранок», 2009. - 224 с.
9. Управління освіти і науки Донецької облдержадміністрації. Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. «Здоров'я через освіту: здоров'язбережувальні ідеї Василя Сухомлинського в практиці викладання дисциплін природничого циклу шкіл Донеччини». Збірка практичних матеріалів. Донецьк: Каштан, 2012. – 206 с.
10. Інноваційні виховні технології / Когут О.І., Тимчишин О.І. – Тернопіль: Астон, 2009.- 352 с.

**К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ИНСТРУМЕНТАРИИ
ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Осипенко Е.В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Статья посвящена проблеме разработки метрологически корректного диагностического инструментария для измерения и оценивания уровня общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования. Подчеркивается необходимость разработки методики измерения, интерпретации и оценивания результатов тестирования общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования. Результаты экспериментальной апробации авторской методики свидетельствуют об эффективности модифицированных тестов по сравнению с традиционными и необходимость их внедрения в практику физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физическое состояние, средняя школа, учащиеся, общая физическая подготовка, тесты.

**ON THE ISSUE OF DIAGNOSTIC TOOLS FOR MEASURING AND
ASSESSING THE LEVEL OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF
GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS**

Osipenko E.V.

Educational Establishment “Francisk Skorina Gomel State University”

The article is devoted to the problem of development of metrologically correct diagnostic tools for measuring and assessing the level of General physical fitness of students of General

secondary education institutions. The author emphasizes the need to develop a methodology for measuring, interpreting and evaluating the results of testing the General physical fitness of students in institutions of General secondary education. Preliminary results of experimental approbation of the author's technique testify to the effectiveness of modified tests in comparison with traditional tests and the necessity of their introduction into the practice of physical education.

Key words: physical education, physical culture, physical condition, secondary school, pupils, General physical fitness, tests.

Введение. Эффективная система физического воспитания учащихся должна включать в себя систему контроля, одним из основных элементов которой является тест для оценивания физической подготовленности занимающихся [1–4].

Необходимо отметить, что в Республике Беларусь и в Российской Федерации, отсутствует единая система оценки физической подготовленности, с помощью которой можно определить уровень физической подготовленности ребенка на различных этапах его онтогенеза, а также сравнить физическую подготовленность детей различного пола, возраста и проживающих в различных регионах страны.

Одним из элементов физической культуры учащихся является физическая подготовленность в разнообразных видах двигательной деятельности. В связи с этим с 1 по 11 классы с помощью батареи двигательных тестов измеряется уровень общей физической подготовленности (ОФП) школьников. Проведенный нами анализ показал, что данная батарея включает в себя несколько метрологически некорректных тестов, а методика определения и оценивания уровня ОФП школьников также не является корректной с точки зрения математической статистики. Анализ предлагаемых существующими программными документами [5] норм для оценивания результатов тестирования дает основания для сомнения в их адекватности.

Цель исследования. Целью научно-исследовательской работы являлось научно-методическое обоснование и разработка механизма управления физическим воспитанием учащихся посредством метрологически корректного диагностического инструментария для измерения и оценки уровня общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования. Задачами исследования являлись: изучить существующий диагностический инструментарий для измерения и оценки уровня общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования и выявить пути его модернизации; предъявить научные основания для разработки метрологически корректного диагностического инструментария для измерения и оценки уровня общей физической подготовленности учащихся; разработать методику измерения, интерпретации и оценивания результатов тестирования общей физической подготовленности учащихся.

Методы и организация исследования. На наш взгляд, на основе массовых и корректных обследований необходимо разработать тесты по физической подготовленности для учащихся средних школ, которые должны удовлетворять следующим требованиям: адекватно оценивать физические возможности детей, иметь высокую валидность и надежность; предназначаться для различных контингентов населения; состоять из минимального количества простых при выполнении и не

требующих сложного технического оборудования тестовых упражнений, которые по своей направленности должны охватывать по возможности большее число функциональных систем и мышечных групп и для которых может быть обеспечена высокая степень регламентации и точность измерения результатов; предоставлять занимающимся с различными морфофункциональными особенностями относительно равные условия.

Физическая подготовленность ребенка при этом будет определяться по интегральной оценке, основанной на переводе многомерной системы измерений (секунды, метры, количество повторений) в одномерную и позволяющей сравнивать детей с различными морфофункциональными особенностями.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что в 1992 году увидела свет первая в истории нашей страны Комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Общая физическая подготовленность учащихся определялась с помощью пяти контрольных упражнений: наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за одну минуту (д), челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег или бег на эквивалентную ему дистанцию. Показанные результаты оценивались в баллах с помощью таблиц нормативов, затем суммировались и оценивались с помощью специальной таблицы.

В данной батарее тестов метрологически корректными были: челночный бег 4×9м, подтягивание в висе на перекладине с учетом веса тела, поднимание туловища из положения лёжа на спине за одну минуту, шестиминутный бег. Метрологически некорректными: наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места.

Начиная с 1998 года, упомянутая программа подвергалась изменениям и дополнениям, в результате чего из батареи тестов для оценивания ОФП школьников был удален метрологически корректный тест подтягивание в висе на перекладине с учетом веса тела и заменен на метрологически некорректный подтягивание в висе на перекладине. Дальнейшие изменения и корректировки только усугубили положение дел. ОФП учащихся стали оценивать только с 9 класса. Видимо это было вызвано тем, что авторы не были способны разработать адекватные реальному положению дел нормативы, в результате чего значительная часть учащихся была заведомо обречена на неудовлетворительные отметки. Был также нарушен принцип преемственности. Вместо «сквозной» батареи тестов появились тесты «на выбор» в результате чего возникла проблема сопоставимости результатов учащегося показанных им с 1 по 11 классы. Таким образом, методика оценивания итогового уровня ОФП школьников не является корректной с точки зрения математической статистики.

В настоящее время действует учебная программа «Физическая культура и здоровье» [5]. Для оценивания уровня ОФП учащихся она предусматривает следующую батарею тестовых упражнений:

- наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;
- подтягивание в висе на перекладине (вис на согнутых руках – для учащихся

I ступени образования) или сгибание / разгибание рук в упоре лежа (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (для 1 класса – 30 с) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д);

- бег 30 м;

- челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

- прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двух ног (м), бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (д);

- бег 1000 м (для 1 класса – 500 м – девочки, 750 м – мальчики) или ходьба 2000 м (м), 1500 м (д) или 6-минутный бег.

При этом для учащихся I ступени образования действует безотметочная система. Для учащихся II ступени образования итоговый уровень физической подготовленности определяется и заносится в классный журнал, но не учитывается при проведении промежуточной и итоговой аттестации.

Нами проведен анализ состояния дел за рубежом. В 1966 г. президент США утвердил разработанную Президентским советом программу президентских испытаний под названием «Президентские тесты» для тестирования школьников 10-17 лет. В программу теста по физической подготовленности входит сдача пяти испытаний: сгибание/разгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в минуту), челночный бег на дистанцию 9 м 14 см (туда и обратно), бег/ходьба на выносливость, подтягивание или сгибание/ разгибание рук в упоре (достигая угла 90° в локтевом суставе) и наклон туловища вперед из положения сидя на полу руки вверх. Результаты испытаний сравниваются с контрольными нормативами, которые основаны на данных школьников, сдавших подобные испытания. Школьники, показавшие в каждом из пяти испытаний результаты, соответствующие уровню 85-го перцентиля контрольных нормативов (перцентиль – это мера расположения данных распределения, ниже которого попадают 85 % значений переменной) или выше него, награждаются «Президентской наградой за физическую подготовленность». Сертификат «Национального уровня физической готовности» выдается школьникам, которые в каждом из пяти испытаний показали уровень 50-го перцентиля контрольного норматива или превысили его. Школьники, которые не показали результатов уровня национальной готовности, но приняли участие во всех пяти испытаниях, награждаются сертификатом «Участник физической подготовленности».

Известен также калифорнийский тест по оценке физической подготовленности (Отдел народного образования штата Калифорния). Он применяется к учащимся обоего пола в возрасте 10–18 лет. Он включает: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (число за 1 мин), приставные шаги (за 10 с), отжимание от скамьи, подтягивание (для слабо подготовленных девочек заменяется висом на согнутых руках), бег-ходьба (число пройденных 100-ярдовых отрезков за 6 мин).

Тестирование физической подготовленности учащихся в России выполняется по следующим тестам: бег на 30 м, прыжок в длину с места (см), 6-минутный бег (м),

челночный бег 3×10 м (с), подтягивание на перекладине (мальчики), отжимания (девочки), подъём туловища за 30 с, наклон вперед из положения сидя.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся В. Лях и Г. Мейксон (1991–1993) предложили авторские программы тестирования при помощи батареи тестов для оценки физической подготовленности детей школьного возраста: бег 30 м с высокого старта (с), челночный бег 3×10 м (с), прыжок в длину с места (см), 6-минутный бег (м), наклон вперед из положения стоя (см), подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз, мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (количество раз, девочки).

Программа тестов физической подготовленности, принятая в Англии включает следующие испытания: бег на 600 м (м); 12-минутный бег (м); подтягивание на перекладине (лица мужского пола), вис на согнутых руках (лица женского пола); сгибание и разгибание рук: *Процедура тестирования.* Испытуемый принимает упор лежа, кисти на краях стула. Учитель придерживает стул. По сигналу испытуемый сгибает руки, касаясь каждый раз края стула грудью, затем выпрямляет руки. Результат – максимальное число сгибаний и выпрямлений рук. Если испытуемый выполняет пробу более 99 раз, тест прекращают и ему засчитывают величину 99; проба Барпи: оборудование: секундомер, мат. *Процедура тестирования.* Испытуемый принимает И.п. – сед, поднимает ноги, перекачивается на спину, касается ногами пола, возвращается в И.п., цикл закончен. Результат – число циклов за 1 мин; сед из положения лежа; наклон вперед в седе; прыжок в длину с места; челночный бег 4×30 стоп (стопа = 30,48 см); бег на 50 м (время отдыха после бега на 600 м – 30 мин, после бега на 12 мин – 24 ч, после челночного – 10 мин, между остальными пробами – 2 мин).

Программа тестов физической подготовленности, принятая в Канаде:

1. Степ-тест (аэробная выносливость).
2. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).
3. Отжимание в упоре лежа (выносливость мышц верхнего плечевого пояса); девочки выполняют тест с опорой на согнутые колени.
4. Поднимание туловища из положения лежа (выносливость мышц брюшного пресса);
5. Кистевая динамометрия (сила кисти).

Батарея тестов для оценки физической подготовленности, принятая в Сингапуре (1991) включает 6 заданий: седы из положения лежа на спине (1 мин); прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сед; подтягивание в висе – мальчики (1/2 мин). Вис на согнутых руках – девочки; челночный бег 4×10 м; бег на 2400 м.

Тест рекомендуют проводить в течение одного дня в указанной последовательности. Время отдыха между пробами 1 – 5 – 2 – 5 мин, а перед пробой 6 – 15 – 30 мин.

Анализ зарубежных методик измерения и оценивания уровня физической подготовленности учащихся свидетельствует об отсутствии строгого

метрологического обоснования используемых тестов.

Следует отметить, что в настоящее время проводится экспериментальная апробация разработанной методики измерения, интерпретации и оценивания результатов тестирования общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования. При этом предварительные данные экспериментальной деятельности свидетельствуют о высокой адекватности и надежности модифицированных тестов уровня общей физической подготовленности учащихся по сравнению с традиционными, что призывает массово внедрять авторские разработки в практику физического воспитания учащихся средних школ.

Выводы. Разработанный и апробируемый диагностический инструментарий общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования может быть внедрен в физическое воспитание учащихся средних школ, способствующий получению объективных научно обоснованных данных об уровне общей физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования. Это, на наш взгляд, окажет положительное влияние на эффективность физического воспитания занимающихся.

Кроме того, планируется разработанный диагностический инструментарий проверить на возможность использования в научно-исследовательской деятельности; на возможность быть стандартом тестирования; применения в деятельности заинтересованных специалистов.

Список литературы

1. Осипенко, Е.В. Использование мониторинговых технологий в физическом воспитании детей, подростков и молодёжи / Е.В. Осипенко, И.Г. Герасимов // Научный журнал «Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології». – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – № 2 (36). – С. 299–307.

2. Осипенко, Е.В. Формирование физического здоровья учащихся учреждений общего среднего и высшего образования с использованием компьютерных технологий / Е.В. Осипенко // Научно-практический журнал Південного наукового центру АПН України «Наука и образование». – Одесса, 2015. – №4. – С. 141-147.

3. Осипенко, Е.В. Современные методики в мониторинге психофизического состояния школьников и студентов [раздел в коллективной монографии] / Е.В. Осипенко. – Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации: монография / Под ред. А.П. Романчука, В.В. Клапчука. – Одесса: Букаев Вадим Викторович, 2015. – С. 116–127.

4. Осипенко, Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие с грифом ФГАУ «ФИРО» РФ / Е.В. Осипенко, В.С. Макеева, В.Н. Пушкина. – Гомельский гос. ун-т. им. Ф. Скорины. – Москва: РадиоСофт, 2016. – 315 с.

5. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. – Мн.: НИО, 2017.

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Пристинська Т.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Брежнев Д.О., Брежнев О.Д.

Слов'янський хіміко-механічний технікум

В статі розглянуто оздоровчий ефект фізичних тренувань, принципи оздоровчих тренувань, залучення до занять оздоровчими тренуваннями учнівської молоді, використання оздоровчих методик. Акцентується увага на тому, що якість організації навчально-виховного процесу буде вища, якщо враховувати індивідуальні особливості учнів, на підставі яких здійснювати підбір адекватних засобів, методів і форм фізкультурно-спортивної роботи.

Вступ. Здоров'я – це найважливіший стан людини, основа життєдіяльності, матеріального благополуччя, творчих успіхів, довголіття. Здоров'я людини відображає рівень життя і санітарного благополуччя країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, етичний клімат в суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить від соціально-економічних і санітарно-гігієнічних умов, екологічної обстановки, відпочинку, способу життя, культури, освіти, стану охорони здоров'я, ступеня рухової активності людини. Здорова людина – це той хто без хворобливих проявів пристосовується до вимог середовища, здатен в нових умовах повністю виконувати свої біологічні і соціальні функції.

Рухова активність сучасної людини явно недостатня, регулярно займаються фізичними вправами і спортом лише невелика частина населення. Дефіцит рухів особливо небезпечний в періоді зростання і формування організму, це важливо мати на увазі, оскільки значна частина сучасної молоді має різні хронічні захворювання, а фізична підготовленість і розвиток їх часто не відповідає віковим нормам. Упущення у фізичному вихованні молоді заповнюється великим трудом, оскільки саме період дитячого і юнацького віку найбільш сприятливий для розвитку рухових функцій і рухових якостей, придбання життєво важливих навиків і умінь. При цьому слід враховувати, що заняття тільки на уроках фізкультури задовольняє потреби в русі лише на 40-60% і тому необхідні додаткові заняття оздоровчої спрямованості.

Методи і організація дослідження. В процесі дослідження були використані систематизація, аналіз і узагальнення літературних джерел, вивчення інноваційного педагогічного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Сутність оздоровчого ефекту фізичного тренування полягає в тому, що наш організм це цілісна система, а отже, це гарне самопочуття, висока працездатність, відсутність хвороб можливі тільки в тому випадку, якщо всі системи і органи працюють нормально. Це означає, що ні в одній клітці організму, групі клітин, органі або системі немає ділянок, де пошкоджений генетичний код, порушена іннервація або постачання кисню, гормонів, амінокислот, енергетичних субстанцій, а самі клітки мають в цілому високі резервні можливості на випадок «непередбачених обставин». Однак, так чи інакше пошкодження або відхилення від нормальної роботи в різних відділах організму виникають постійно. Це відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, головні з яких:

інфекції, несприятлива екологічна обстановка, неправильне живлення органів та функціональної системи, порушення психіки, відсутність оптимальної фізичної стимуляції дієздатного стану. Під впливом цих та інших несприятливих чинників і відсутності відповідної профілактики знижуються резервні можливості тканин, в них накопичуються «мікропорушення» що призводить спочатку до зниження фізичної, розумової і психічної працездатності, які є ознакою хвороби (а не старості як прийнято думати), а потім і появи самих хвороб.

Оздоровчий ефект тренування полягає:

- в нормалізації процесів управління і регуляції перш за все в тріаді: центральна нервова система, гормональна система, імунна система;
- поліпшенні регуляції трофічних і обмінних процесів в клітках за рахунок усунення пошкоджень в ДНК і, отже в організмі;
- активізації синтезуючих процесів в тканинах, що приводить до гіпертрофії кліток за рахунок розростання клітинної органели, збільшення числа кліток (гіперплазії), підвищення активності ключових клітинних ферментів, що в цілому виражається в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Щоб досягти певних ефектів необхідно примушувати системи організму:

- 1) функціонувати інтенсивніше за рахунок посилення нейрогенної (по нервових шляхах) і гуморальної (з потоком крові) стимуляції, а також механічної дії;
- 2) добитися підвищення притоки гормонів (що забезпечують синтез) і амінокислот (матеріалу для будівництва білків) до цих кліток в час і після дії;
- 3) після «періоду підвищеної активності» створювати умови для повноцінного відновлення.

Ці умови забезпечує оздоровче тренування. «Пускову функцію» виконує ЦНС, її сигнали збільшують інтенсивність функціонування кліток і активізує гормональну систему. Вслід за цим підвищується активність систем, прискорюючих доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню і енергетичних субстратів проста: забезпечити підвищену активність тканин. Основні ж перебудови в організмі, в тому числі й оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує гормональна система. Проникнення гормонів через мембрани кліток активних тканин і їх накопичення в клітках прискорює процеси доцільного руйнування і синтезу усередині кліток. При цьому відбуваються такі явища як: а) термінове і довготривале підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних чинників) і в той же час активізація імунної системи підвищує тонус нервової і гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі; б) прискорення синтезу в клітках, прискорення й оновлення ДНК – спадкової інформації, від якої залежить здоров'я клітки; в) прискорюється оновлення клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів) і тим самим знижується вірогідність появи пошкоджень усередині кліток, що приводять до їх дисфункції, тобто хвороби.

Відтак, фізичне тренування сприяє тому, що на зміну слабким і зламаним клітинним структурам приходять нові, молоді, життєздатніші. Описані ефекти

фізичних вправ – це основа профілактики виникнення багатьох захворювань. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності і витривалості, поліпшення рухливості в суглобах, а це основа хорошого самопочуття, високої працездатності, відмінного і оптимістичного настрою, які разом з відсутністю нездужань створюють відчуття здоров'я. Така основна формула і механізми оздоровлення, які реалізуються при будь-якому фізичному тренуванні, питання лише в його ефективності.

Оздоровче тренування буде ефективним в тому разі, якщо воно є частиною програми, в центрі якої знаходяться психологічні і соціальні, а не тільки тренувальні аспекти. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів і розслабляє психіку, викликаючи стан заспокоєння і комфорту.

Для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності і профілактики захворювань засобами фізичної культури створена система різних форм масової фізкультурно-оздоровчої роботи. Залежно від вирішуваних завдань, умов застосування і механізмів дії на організм вони підрозділяються на активний відпочинок і фізичне тренування.

Під *активним відпочинком* мають на увазі короточасні періоди виконання спеціально підібраних фізичних вправ (або характеру діяльності) для відновлення працездатності і поліпшення функціонального стану стомленого організму. Найбільш ефективні вправи, що і залучають до роботи м'язи, які не приймали участі в попередній діяльності.

Під *оздоровчим фізичним тренуванням* розуміють систему спеціально організованих форм м'язової діяльності, направлених на досягнення належного рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну фізичну працездатність і стабільне здоров'я. Оздоровче тренування має низку особливостей які, суттєво відрізняють його від тренування спортивного. Основна мета спортивного тренування – це досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, оздоровчою – підвищення рівня фізичного стану, використання навантаження, що не перевищує функціональні можливості організму, але достатньо інтенсивне, щоб викликати тренувальний оздоровчий ефект.

Максимальний оздоровчий ефект спостерігається лише при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих по спрямованості, потужності і об'єму відповідно до індивідуальних можливостей. У зв'язку з цим оцінка функціональних можливостей і фізичної підготовленості організму є невід'ємною умовою правильного дозування фізичних навантажень в тренувальному процесі.

Загальне тренування переслідує мету оздоровлення, зміцнення і розвитку організму, використовує найрізноманітніші види загальнозміцнюючих і розвиваючих фізичних вправ. Спеціальне тренування ставить за мету розвиток функцій організму, застосовуючи фізичні вправи, що діють на індивідуальні особливості організму.

Принципами оздоровчого тренування є наступні закономірності:

- індивідуалізація у методиці і дозуванні фізичних вправ залежно від особливостей і загального стану організму;
- системність дії із забезпеченням певного підбору вправ і послідовність їх застосування;
- регулярність дії, оскільки тільки регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму;
- тривалість застосування фізичних вправ, оскільки удосконалення функцій основних систем організму можливо лише за умови тривалого і наполегливого повторення вправ;
- поступове збільшення фізичного навантаження в процесі оздоровчого тренування;
- різноманітність і новизна в підборі і застосуванні фізичних вправ (10-15% вправ оновлюються, а 85-90% повторюються для закріплення досягнутих результатів);
- помірність дії фізичних вправ, тобто помірне, але більш тривале або «подроблене» фізичне навантаження більш виправдане, ніж посилене і концентроване;
- дотримання циклічності при виконанні фізичного навантаження – активні тренування чергують з відпочинком;
- всебічна дія з метою вдосконалення нейрогуморального механізму регуляції і розвитку адаптації організму з урахуванням вікових особливостей.

В оцінці впливу фізичних вправ оздоровчої дії слід враховувати, що їх дія заснована на здатності стимулювати фізіологічні процеси в організмі. Стимулюючий вплив фізичних вправ здійснюється через нервовий і гуморальний механізми. Нервовий механізм характеризується посиленням тих нервових зв'язків, які розвиваються між функціонуючою м'язовою системою, корою головного мозку, підкіркою і будь-яким внутрішнім органом. Ці зв'язки рецепторного апарату з центральною нервовою системою визначаються не тільки функціональним станом, а і станом гуморального середовища.

М'язова діяльність, що створює домінанту рухового аналізатора або домінанту функціонуючих нервових центрів, перш за все підвищує тонус центральної нервової системи. М'язова робота, що розвиває домінанту рухового аналізатора, змінює функцію внутрішніх органів, зокрема системи кровообігу і дихання. Роботу скелетної мускулатури в світлі концепції моторно-вісцелярних рефлексів слід розглядати як стимулятор і регулятор у відповідь реакцій, зокрема в системі кровообігу. Дозовану м'язову діяльність при застосуванні фізичних вправ слід розцінювати як чинник, сприяючий зміцненню вегетативних функцій. Відомо регулюючий вплив фізичного навантаження на функцію серцево-судинної системи, вплив якого виражається посиленням енерготропних і трофотропних дій на м'яз серця, мобілізацією судинної системи і екстракардинальних чинників кровообігу, а також пристосуванням кровопостачання до потреб обміну.

У процесі виконання фізичних вправ розвивається і посилюється регулююча дія коркових і підкоркових центрів на судинну систему. Відомо, що при м'язовій роботі нервові механізми регуляції дихання забезпечують адекватну легеневу вентиляцію і постійність напруги вуглекислоти в артеріальній крові.

Оздоровче тренування приводить до розвитку адаптаційної здатності організму людини. Дія чинників зовнішнього середовища, викликаючи різні у відповідь реакції організму, сприяє розвитку пристосувальних процесів, тому взаємини організму і чинників зовнішнього середовища, особливо в плані збереження здоров'я, слід розглядати з погляду пристосованих процесів.

Підвищення працездатності, під впливом дозованого фізичного навантаження, обумовлено вдосконаленням вищої нервової діяльності, що покращує рухову функцію і сприяє нормалізації вегетативної функції. Під впливом фізичних вправ вирівнюється перебіг основних нервових процесів – підвищується збудливість при збільшених гальмівних процесах, розвиваються гальмівні впливи при вираженому патологічному роздратуванні. Регулярне застосування дозованого фізичного тренування сприяє формуванню нового динамічного стереотипу, що ослабляє патологічний стереотип та сприяє ліквідації функціональних відхилень. Фізичні тренування можна розглядати як чинник, що підсилює рухливість фізіологічних процесів.

Оздоровче фізичне тренування чинить стимулюючий вплив на обмін речовин. Ці впливи, здійснювані через нервову систему, покращують гуморальну регуляцію функціонуючих систем і тканинний обмін. Важливе значення, в реакціях на фізичні вправи, має гуморальний механізм, який слід розглядати як механізм вторинного порядку, що діє на функціонуючі системи при безпосередньому регулюючому впливі нервових імпульсів. Відомо, що тренування веде до зменшення витрати енергетичних речовин в період м'язової діяльності. Фізичні вправи здатні стимулювати функції ендокринних залоз, вони є стимулятором ретикулоендотеліальної системи. Регулярно виконувані фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості організму, ферментативну активність і стійкість до захворювань.

На підставі сучасних уявлень про інтенсивність і об'єм фізичного тренування склалося декілька систем оздоровчих занять фізичними вправами, які користуються певною популярністю в Україні.

Одна з таких систем розроблена відомим лікарем-кардіохірургом М. Амосовим, яка включає комплекс гімнастичних вправ для основних суглобів і зміцнення м'язових груп, а також біг для тренування серцевої і дихальної системи. Тривалість занять 40 хвилин, в тиждень 5-7 занять у віці від 10 до 34 років – при максимальному пульсі 165-170 ударів на хвилину.

Досить ефективною є оздоровча система А. Стрельникової (методика виконання дихальних вправ). Правильне дихання – це краща профілактика багатьох захворювань. Більш того, воно може надавати багатообразний лікувальний ефект. Так, ритмічне дихання – це чудовий засіб для зняття стресу. Дихання в сповільненому ритмі, використання затримки після вдиху і видиху викликають накопичення в крові

надмірної кількості вуглекислоти, що активізує дихальний центр, сприяє розширенню судин серця, мозку, підсилює кровоток в цих життєво важливих органах.

Дихальній системі належить важлива роль в регулюванні життєдіяльності і здоров'я людини. Вона, наприклад, активно впливає на регуляцію водно-сольового обміну, кислотно-лужної рівноваги, тепловіддачу, згортання крові, синтез деяких білків і жирів. Проте не можна зловживати дихальними вправами, оскільки, наприклад, надмірне почастищення і поглиблення дихання може спричинити небажані наслідки – слабкість, запаморочення і навіть непритомність.

Парадоксальна гімнастика, таку назву отримала тому що, виконуючи вправи – вдих відбувається при нахилах і звуженні грудної клітки. Гімнастика А. Стрельникової корисна при бронхіальній астмі, хронічній нежиті, бронхіті, запаленні легенів, гаймориті, хворобах голосового апарату, заїканні і остеохондрозі. Вона надає заспокійливий ефект при нервових розладах, нормалізує підвищений і знижений артеріальний тиск, а також температуру тіла. Крім того допомагає при діабеті, епілепсії, туберкульозі легенів, покращує функціонування кишечника, печінки. Але існують певні протипоказання застосування даної методики. Не рекомендується займатися гімнастикою людям з глаукомою, сильною короткозорістю, високим артеріальним тиском. Їм не можна робити глибокі нахили, їх можна замінити чверть нахилами, а в подальших заняттях – напівнахилами тощо.

Відомою є також оздоровча система дихання за К. Бутейка (методика виконання проб із затримкою дихання). Теоретичні передумови методу ґрунтуються на біологічній ролі вуглекислого газу в житті людини і всього живого на Землі – це головний регулятор функцій в організмі людини. Нижня межа допустимої концентрації вуглекислоти, що забезпечує нормальний обмін речовин в клітках – це вміст в них CO_2 , який повинен складати 7%, та кислоти 2%. Якщо вуглекислоти опиниться менше 6,5% в клітинах порушуються обмінні процеси, а це є початком багатьох хвороб. Коли ж CO_2 буде всього 2% то клітка гине.

Що ж відбувається при глибокому диханні? Вуглекислота утворюється в нашому організмі в процесі обміну речовин (вона є кінцевим продуктом багатьох хімічних реакцій). Її виробляється більш ніж достатньо. Поступаючи у венозну кров, а потім в легені, надлишок CO_2 виводиться з організму. Проте при надмірному глибокому диханні, видалається і та вуглекислота, яка нам необхідна. Отже, гіпервентиляція (глибокі і часті вдихи і видихи) вимивають з легенів і знижують вміст в артеріальній крові CO_2 . Саме на збереження нормальних величин CO_2 і направлений метод Бутейка.

Усе більшої популярності в Україні набуває оздоровча система Кента Купера (американський лікар) – тренування з оздоровчої ходьби, займатися якою можна у будь-який час залежно від індивідуальних можливостей. Починати заняття потрібно через 1,5-2 години після їжі. Якщо тренування переноситься на вечір, перевірте, чи не заважають заняття нормальному засинанню, чи не дуже ви збуджені після занять. Якщо заважає, то тренування треба проводити за 3 години до сну. Найбільш комфортна температура для занять від 4 до 25 градусів тепла; у зимовий час, при

температурі не нижче мінус 20 градусів. Приступаючи до занять з оздоровчої ходьби, треба вибрати трасу, потім встановити довжину кроків (трасу можна розмітити по спідометру, проїхавши на машині, а якщо такої можливості немає, то можна використовувати крокомір). Краще місце для занять – це лісова стежка, парк, стадіон. Для визначення довжини кроків, треба відрізок в 0,5 або 1 км. Пройти помірним кроком 2-3 рази порахувавши кількість кроків при кожному проходженні. З отриманих результатів узяти середній і його розділити на відрізок пройденого шляху. Зазвичай довжина кроку розрахована на 0,7-0,9 метрів. На цю довжину розраховані й програми занять. Кожному заняттю передують розминка, яка складається з комплексу вправ на всі групи м'язів. Спочатку виконуються вправи для дрібних м'язових груп, а потім для великих.

Висновки. Максимальний оздоровчий ефект від тренування, спрямованих на вдосконалення і збереження здоров'я може бути досягнутий за умови, що характер та міра фізичних навантажень відповідатиме стану здоров'я, віковим і індивідуальним особливостям людини.

Формування фізичного і духовного розвитку особистості, здатної адаптуватися шляхом засвоєння спеціально розробленої системи навиків і поглядів, оволодіння основами оздоровчо-коригувальної та прикладної спрямованості фізичної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та здібностей, формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя – це основна мета тренувань. Вона реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв'язання навчальних, оздоровчих та виховних завдань:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку і здорового способу життя;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами оздоровчого спрямування, розвитку фізичних якостей, профілактики захворювання;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних життєвих систем.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ДОСТУПНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ремига Я.О.

Маріупольський державний університет

Викладено сучасні погляди до реалізації принципу доступності та індивідуалізації на уроках фізичної культури. Описано основні принципи доступності та індивідуалізації на заняттях з учнями 7 класу.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, здоров'я, фізична культура.

Modern views on the implementation of the principle of accessibility and individualization in physical education lessons are presented. The basic principles of accessibility and individualization on classes with pupils of grade 7 are described.

Key word: teacher of physical culture, health, physical culture.

Вступ. Сучасне навчання успішне, ефективне за умови, що його зміст, форми і методи відповідають віковим особливостям учнів, їх розумовим можливостям. Наголошуючи на важливості дотримання цього принципу, К. Ушинський зазначав, що тільки система дає нам цілковиту владу над нашими знаннями. Голова, наповнена безсистемними знаннями, на його думку, подібна до комори, в якій немає порядку, і сам господар не може відшукати потрібну річ. Голова, в якій лише система без знань, подібна до крамниці, в якій на всіх ящиках є написи, а в самих ящиках порожньо. Реалізація цього принципу передбачає: врахування рівня розвитку учнів; індивідуальних, вікових особливостей; дотримання правил: від простого - до складного, від відомого - до невідомого, від близького - до далекого.

Суть доступності й індивідуалізації полягає в тому, щоб діти сприймали і розуміли пояснюваний матеріал. Доступно організувати навчання означає звертатися до найвищої межі можливостей учнів з метою постійного підвищення цих можливостей. Водночас цю найвищу межу не можна переступати, оскільки в такому разі чимало у змісті навчання стане незрозумілим [4].

Я.А. Коменський обґрунтував правила, які забезпечують доступність навчання: починати його слід своєчасно, поки не зіпсувався розум; воно можливе за належної підготовленості розуму; у процесі навчання необхідно просуватися від загального до часткового, від легкого до важчого; не перевантаженість навчальним матеріалом; рухатися вперед не поспішаючи; не нав'язувати того, що не відповідає віку й методу навчання; усе повинно передаватися через зовнішні чуття.

Першоосновою успіху фізичного виховання є дотримання принципу природовідповідності педагогічного процесу загальним закономірностям життєдіяльності людини. Щоб вижити, людина наділена психікою (свідомістю), руховими можливостями та соціальними якостями.

Вдосконалення рухових можливостей, як завдання фізичного виховання, передбачає від педагога формування стратегічного плану майбутньої діяльності школярів, який був би максимально узгоджений із закономірностями розгортання адаптаційних процесів організму до внутрішніх вимог рухової активності.

Поряд з цим, якби якісно не було забезпечено реалізацію педагогом його конструктивної функції (формування плану майбутньої діяльності), бажаного успіху у фізичному вихованні досягти важко без активної суб'єктної (свідомої) участі учнів у цьому процесі. Ще важче домогтись самостійного фізичного виховання людини після закінчення школи.

Питанням реалізації принципу доступності та індивідуалізації займались І. Должиков, В. Шаулін, Б. Шиян, К. Ушинський, Я. Коменський, В. Коваленко.

Принцип доступності та індивідуалізації відіграє велику роль у процесі фізичного виховання учнів. Якщо педагог не буде керуватися цим принципом, то досягнути потрібного результату в вихованні учнів практично неможливо.

Кожна дитина – це особистість зі своїм індивідуальним темпом навчання, що обов'язково потрібно враховувати на уроках фізичної культури. Дуже часто вчителі висувають до всіх учнів однакові вимоги, які по-різному підходять до дітей. Внаслідок

цього учні втрачають зацікавленість до занять, бо вони не можуть виконувати вправи на рівні з іншими. Це зумовлено не достатньою підготовкою вчителів, їх невмінням індивідуально підійти до кожного учня.

Тому під час своєї діяльності вчителю потрібно враховувати те, що діти одного віку і статі мають різні здібності. Внаслідок цього темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Знаючи це, вчитель повинен забезпечити оптимальні, для кожного учня, темпи засвоєння навчального матеріалу. Лише в цьому випадку заняття будуть ефективними.

Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання і саме тут діти проводять найбільше часу з вчителем. Саме на уроках фізичної культури вчитель повинен максимально працювати і передавати свої знання дітям. Тому реалізація принципу відіграє важливу роль на уроках фізичної культури [3].

Метою роботи стало вивчити особливості реалізації принципів доступності і індивідуалізації на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і теоретично обґрунтувати принцип доступності і індивідуалізації на уроках фізичної культури.
2. Дослідити шляхи реалізації принципу доступності і індивідуалізації на уроках фізичної культури.
3. Експериментально перевірити шляхи реалізації принципу доступності і індивідуалізації на уроках фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Сутність дослідження полягала у виявленні впливу шляхів реалізації принципу доступності та індивідуалізації на уроках фізичної культури на фізичний розвиток учнів 12-15 років. Експеримент проводився із вересня 2017 року по квітень 2018 року на базі Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 67 Маріупольської міської ради Донецької області". У ньому взяло участь 53 учні 7-х класів (два класи). Вони були поділені на один експериментальний клас і один контрольний клас.

Експериментальний клас налічував 28 учнів, із них 14 хлопчиків і 14 дівчаток. Контрольний клас складався із 25 учнів, з них 9 хлопчиків та 16 дівчаток.

Перший етап (жовтень - листопад 2017р.) - проводились педагогічні тестування фізичної підготовленості та розвитку дітей.

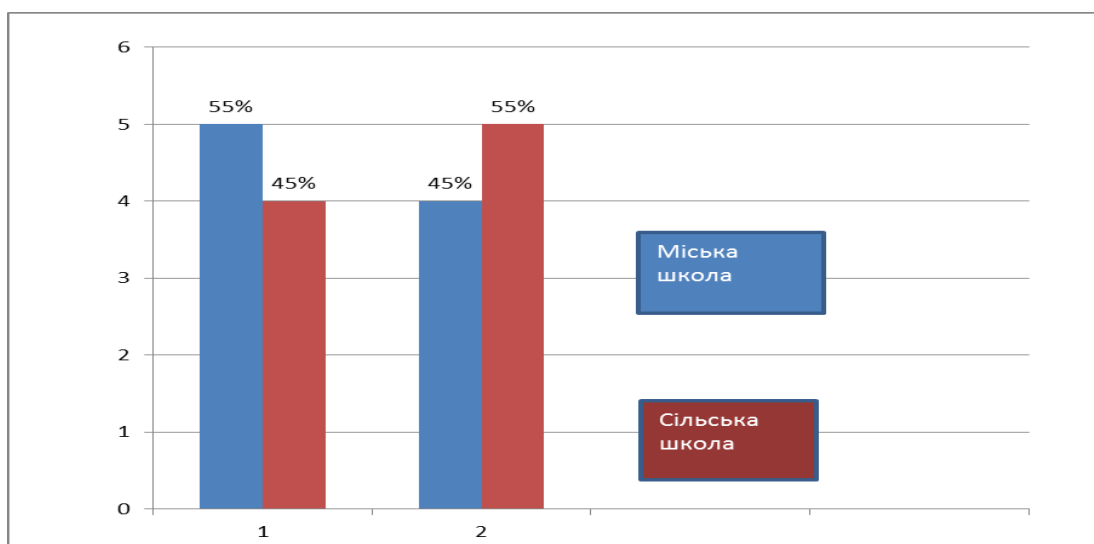
На другому етапі (листопад - грудень 2017р.) впроваджувалася розроблена нами експериментальна методика. Був проведений констатувальний та формувальний експеримент. Перший етап - констатувальний експеримент. Його метою було визначення чи застосовувались на уроках фізичної культури шляхи реалізації принципу доступності та індивідуалізації і які саме. Другий етап - формувальний експеримент. Сутність його полягала у зміні умов навчання та впровадження нових шляхів реалізації принципу доступності та індивідуалізації на уроках.

Третій етап (січень - лютий 2018р.) включав обробку та аналіз результатів, порівняння результатів тестування учнів експериментальних та контрольних груп, узагальнення результатів дослідження, формулювалися висновки.

Вчителям фізичної культури був запропонований такий комплекс питань і відповідей, серед яких потрібно вибрати одну і обвести її кружечком. В ході проведеного дослідження було опитано 30 вчителів фізичної культури сільських та міських шкіл, стажом від 1 до 30 років. За результатами дослідження можна з твердістю сказати, що всі опитані вчителі керуються принципом доступності та індивідуалізації на уроках фізичної культури.

В питанні оцінювання учнів думки вчителів розходяться у такому співвідношенні: за абсолютними показниками (сільська школа – 38 %, міська – 62 %), за приростом до початкового результату (сільська школа – 62 %, міська – 38 %). У питанні про форми передачі інформації, відсотки розподілились у такому співвідношенні: пояснення техніки виконання вправ (міська школа – 55%, сільська – 45%); показ вправи (міська школа – 45%, сільська – 55%).

Проаналізувавши опрацьовані анкети, можна з переконаністю сказати, що всі вчителі намагаються використовувати принцип доступності та індивідуалізації у процесі фізичного виховання дітей. Більшість з них використовують різноманітні форми передачі інформації; регулюють кількість та обсяг необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу; підбирають підвідні вправи для учнів, орієнтуючись на їх функціональні можливості; використовують ефект суперництва; забезпечують диференціацію початкових завдань для кожного учня, використовують мотивацію та заохочення на уроках фізичної культури та колективні дії. Тому вчителі вважають, що їх учні люблять уроки фізичної культури і намагаються їх не пропускати.



Анкетування вчителів фізичної культури сільських та міських шкіл

Питання анкети	Міська школа		Сільська школа	
	Так	Ні	Так	Ні
Ви підбираєте підвідні вправи для учнів орієнтуючись на їх функціональні можливості?	90%	10%	85%	15%
Ви регулюєте кількість і обсяг необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу	100%	-	100%	-
На уроках фізичної культури ви використовуєте ефект суперництва?	100%	-	100%	-
Ви забезпечуєте диференціацію навчальних завдань для кожного учня?	70%	30%	65%	35%
Ви використовуєте мотивацію та заохочення на уроках фізичної культури?	100%	-	100%	-
Чи використовуєте ви колективні дії при індивідуальній роботі?	55%	45%	30%	70%
На вашу думку учні люблять уроки фізичної культури?	100%	-	100%	-

Висновок. Таким чином, після проведення експерименту призвело позитивні зміни за всіма показниками в експериментальних групах відбулися суттєвіші ніж у контрольних групах.

Функціональні можливості школярів експериментальних груп вірогідно вищі ($P < 0,05$), ніж у контрольній. Покращення результатів підлітків експериментальних груп пояснюється використанням принципу доступності та індивідуалізації в змісті занять, дозуванням фізичних навантажень та сумлінним виконанням домашніх самостійних завдань. В учнів експериментальних груп підвищився інтерес до виконання фізичних вправ та рівень теоретичних знань з фізичного виховання. Таким чином, педагогічний експеримент показав ефективність запропонованої методики шляхів реалізації принципу доступності та індивідуалізації, що є підставою її впровадження у навчальний процес загальноосвітніх шкіл.

Список літератури

1. Никитюк В. В. Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии / В. В. Никитюк. – М. : Ин-т психологии РАН, 1999. – 224 с.
2. Сергиенко Л. П. Генетика и спорт / Л. П. Сергиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 171 с.
3. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку: на прикладі школярів 7-х класів : автореф.

дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Сітовський Андрій Миколайович ; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2008. – 20 с.

4. Сітовський А. М. Планування об'єму фізичних навантажень вибіркової спрямованості для дівчат 7-х класів в залежності від темпів їхнього біологічного розвитку / А. М. Сітовський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 197–199.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Самойленко А.О.

Маріупольський державний університет

В статті висвітлена і обґрунтована теоретичні основи вдосконалення системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичні здібності, школярі, спортивні заходи.

The article highlights and substantiates the theoretical foundations for improving the system of physical training of children of junior school age.

Key words: physical abilities, schoolchildren, sporting events.

Вступ. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації (Ю.В. Васьков, 2013; О.Д. Дубогай, 2011; В.М. Качашкин, 2008; О.С. Куц, 2011; Г.В. Петровська, 2009; О.М. Школа, 2014).

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Завданнями дослідження:

1. З'ясування стану проблеми спортивно-ігрового спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Розробка програми комплексної ігрової організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

3. Експериментальна перевірка ефективності програми комплексної ігрової організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях були використані теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та даних передової педагогічної практики; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення України як незалежної держави проходить у складних умовах, викликаних тяжкою екологічною ситуацією в ряді регіонів, економічною кризою в галузі виробництва, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану переважної більшості громадян нашої країни. Особливу стурбованість викликають захворювання серед підростаючого покоління, які спостерігають на фоні зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Дослідники зазначають [12], що ситуація, яка склалася в Україні за останні десять років стосовно здоров'я та фізичної підготовленості школярів, у першу чергу пов'язана з кризою в національній системі фізичного виховання.

Навчальний процес із фізичного виховання школярів у загальноосвітніх школах будується на основі програми з фізичної культури, у якій відображаються вимоги сучасного суспільства, соціальні та економічні можливості сфери освіти. Комплексна програма з фізичної культури містить методичні рекомендації щодо формування вмінь та навичок виконання основних рухливих дій, розвитку фізичних можливостей, а також нормативний матеріал для оцінки підготовленості школярів. У 1-му класі для дітей 6 років раз на місяць необхідно проводити фізкультурне свято, а також дні здоров'я. Дітям, які навчаються в 1-му класі на базі дитячого садка, заняття з фізичної підготовки необхідно проводити не менше 3-х разів на тиждень по 30 – 40 хвилин кожне.

Навантаження протягом року має бути таким: теоретичні заняття – 12 годин, розвиток фізичних здібностей – 81; змагальна діяльність – 12; контрольні заняття – 12, навчання рухам – 27 годин. Загальна кількість занять становить 144 години, але протягом року навантаження може зрости до 180. У програмі початкової школи передбачається участь молодших школярів у щомісячних фізкультурно-масових та спортивних заходах.

Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання в школі, яка проводиться 2 – 3 рази за тиждень з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та формування особистості школяра в цілому.

Серед причин неефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники виділяють: порушення функціонального взаємозв'язку між соціальною та педагогічною підсистемами; застарілу концепцію системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового визначення мети, завдань і принципів фізичного виховання; авторитарний підхід при складанні програмно-нормативного забезпечення; консерватизм системи педагогічного контролю; застарілі підходи при забезпеченні навчально-виховного процесу з орієнтиром на “середньостатистичну норму”, які повинні обумовити необхідність подальшого вирішення цієї проблеми.

Експериментальні дослідження О. Бельського стверджують, що однією з умов підвищення рівня фізичної підготовленості учнів є відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Дію цих навантажень автор пропонує оцінити візуально за показниками стомлення, а також на основі даних

працездатності, за показниками ЧСС. Як бачимо з аналізу досліджень, найбільшу увагу приділено проблемі нормування фізичного навантаження та вдосконалення форм організації занять фізичними вправами. Яка, крім іншого, повинна забезпечити позитивні емоції, радісний настрій дітей.

Слід зазначити, що в більшості країн світу особлива увага приділяється фізичному вихованню у початковій школі [1; 14]. У деяких країнах з причин економічного характеру предмет “фізичне виховання” є обов’язковим тільки формально. Відмінною рисою програми фізичного виховання у більшості країнах є великий ступінь варіативності. Викладачі кожної школи вносять у цю програму необхідні доповнення, які відповідають рівню фізичної підготовленості учнів та матеріально-технічному забезпеченню. У них відсутня деталізація, уроки носять не навчальний, а тренувальний характер з використанням ігор, естафет, змагань згідно з цими програмами, найбільш важливими вимогами до уроку є: забезпечення диференційованого підходу до школярів; досягнення високої моторної щільності, динамічності, емоційності та інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в школярів навиків та вмінь для самостійних занять фізичними вправами.

Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система [10] з багатьма взаємопов’язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей. Вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити періодизацію вікового виховання здібностей дітей та підлітків. Теоретична концепція сенситивних періодів в розвитку отримала об’єктивне підтвердження в дослідженні фізичних здібностей дітей шкільного віку.

Другим, не менш важливим, методичним фактором системи фізичної підготовки є нормування фізичних навантажень під час виховання конкретної фізичної здібності, а також перерв для відпочинку при виконанні фізичних вправ.

Відомо [2; 11], що як за обсягом, так і за інтенсивністю фізичних навантажень по-різному діють на організм людини, що залежить від її індивідуальних особливостей. На підставі вивчення статистичної витривалості м’язів кисті, розгиначів тулуба і ніг, можна зробити висновки про активність розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Що стосується вікового розвитку витривалості у швидко-силових вправах, то в дослідженнях виявлено найвищий темп її розвитку у дівчаток віком 9-10 років, та хлопчиків – 8-10 років. Аналіз теорії і практики вікового розвитку витривалості засвідчує, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для її спрямованого виховання. Особливе місце у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку займає спритність.

Вивчаючи рівновагу як одну з координаційних здібностей дослідники [4; 7] виявили, що амплітуда коливання тіла в дітей, коли вони стоять на горизонтальній поверхні, до 12 років зменшується, що особливо помітно з 8 до 10 років і з 11 до 12 років. Є.Я. Бондаревський та інші дослідники визначили, що ходіння в дітей досягає найбільшої прямолінійності до 13 років, а з 7 до 12 років це поліпшення є

статистично достовірним. Таким чином, функції динамічної рівноваги найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці. Дослідники зазначають, що такі ж особливості характерні для розвитку просторової точності рухів дітей при виконанні стрибків і метань, при елементарних рухах рук.

Отже, системотворчим фактором у фізичній підготовці є принцип чергування навантаження та відпочинку, від якого залежить ефект педагогічного впливу.

Система фізичної підготовки забезпечує реалізацію трьох основних завдань фізичного виховання – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Відповідність педагогічних дій віковим можливостям і сенситивним періодам розвитку визначає оздоровчий ефект фізичної підготовки.

Особливий інтерес для практики фізичного виховання дітей і підлітків становить комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичної культури.

Дослідники [13; 15] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей 5-7 років традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, спрямованим, головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій. Практично не приділяється увага вихованню фізичних якостей, а тому й не вирішуються оздоровчі завдання, застосовані ними в заняттях із дітьми 5-7 років вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей у комплексі (табл. 1). Так, у відповідності до розроблених методичних рекомендацій у вихованні витривалості використовувались бігові вправи і рухливі ігри, швидкості – бігові та стрибкові вправи протягом 5-8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек. Виховання спритності ґрунтується на виконанні вправ, які характеризуються відповідними координаційними труднощами, а також нестандартними вихідними положеннями. Інтенсивність – середня і низька.

Таблиця 1

Розподіл часу в основній частині занять для виконання вправ з розвитку фізичних якостей дітей 5-7 років

Фізична якість	Кількість занять на рік	У середньому в занятті (хв)		
		5 років	6 років	7 років
Витривалість	144	2-4	3-5	4-6
Сила	42	2-3	3-4	5-6
Швидкість	31	3-5	5-7	5-7
Спритність	20	4-6	5-8	6-9
Гнучкість	15	3-4	3-4	4-5

Швидкісно-силові здібності рекомендують виховувати з використанням обтяження (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. Автори досліджень доводять, що розвиток гнучкості в дітей знаходиться на досить високому

рівні, тому для вдосконалення даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16-24 повторень, а статистичні вправи – для удосконалення сили (утримання від 6 до 16 с). У розроблених рекомендаціях наявні деякі необґрунтовані методичні положення, які, перш за все, стосуються співвідношення засобів виховання фізичних здібностей для дітей різного віку. А. Гужаловським була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних чутливих періодів розвитку фізичних здібностей. Розробка системи фізичної підготовки дітей шкільного віку, як зазначають автором [9; 12], потребує комплексного вивчення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей з урахуванням статевих особливостей.

Найбільш сприятливими (чутливими) періодами в розвитку фізичних здібностей молодших школярів можна вважати такі: від 8 до 9 років для розвитку швидкості, сили, швидко-силових здібностей, спритності; від 8 до 9 років у хлопчиків, від 7 до 8 років у дівчаток для виховання гнучкості та витривалості.

Необхідно зазначити, що найвагомішу інформацію для розробки системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку дають комплексні дослідження, які дозволяють вивчити закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, їх взаємозв'язок з урахуванням віку, статі та клімато-географічних умов регіону.

Оптимальне функціонування системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку базується на використанні загально педагогічних принципів і методів навчання. Основним засобом вдосконалення фізичних здібностей є фізичні вправи, виконання яких чергується з відпочинком. Фізичне навантаження диференціюється за обсягом та інтенсивністю, а перерви відпочинку – за показниками ЧСС та тривалістю.

Розрізняють три методи силової підготовки: повторних, максимальних та динамічних зусиль, які при використанні в практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості. На думку А.А. Бишаєвої, Е.С. Вільчовського уже до 6-7 років дитина спроможна проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів порівняно велика, і вона продовжує зростати в різносторонній руховій діяльності. При розвитку сили дітей доцільно використовувати два методи – повторних і динамічних зусиль. Не рекомендується в молодшому шкільному віці виконувати вправи, які потребують великої силової напруги та затримки дихання. Найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному розвитку всіх м'язових груп.

Швидко-силові здібності розвивають вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю протягом 10-15 с. Вправи на швидкість для дітей 6-9 років повинні виконуватися протягом 4-6 с. При цьому необхідно передбачити збільшення кількості рухів за час, яким відводиться від одного до другого заняття на тиждень.

Результати експериментальних досліджень [8; 9] засвідчують, що в молодшому шкільному віці (найбільш сприятливому для виховання швидкості) доцільно використовувати засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів.

Результати досліджень більшості авторів [3; 5] щодо чергування навантаження і відпочинку дозволяють зробити висновок, що під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторному виконанні вправ доцільно робити перерви 1-2 хв. При цьому інтервали для відпочинку повинні бути активними. Вправи на швидкість повинні бути простими, за технікою добре засвоєні, а їх тривалість не повинна викликати перевтоми.

Отже, основною умовою розвитку спритності є новизна вправ. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Має свої засоби та методичні особливості виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою. Більше дослідників [8; 10; 11] вважають, що для цього доцільно застосовувати вправи, які впливають на рухливість конкретних суглобів. Під час розвитку гнучкості хребта рекомендується робити нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 45 до 60 повторень. Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статистичні, при фіксуванні окремих частин тіла протягом 20-30 сек. Що стосується методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічних дій, тривалість відпочинку та його характер, а також загальний обсяг співпадає з закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Висновки. Отже, в результаті проведених досліджень встановлено, що використання засобів спортивно-ігрової спрямованості на уроках фізичного виховання з молодшими школярами позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів про що свідчать дані літературних джерел. Використання в уроках українських рухливих народних ігор змагального характеру є дійовим засобом фізичного виховання учнів молодших класів та підвищення рівня їх фізичної підготовленості в умовах шкільного уроку фізичної культури.

Список літератури

1. Аль Шаар Амер Алі. Обґрунтування шляхів вдосконалення керування фізичною культурою та спортом в Іорданії. Автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту/ Аль Шаар Амер Алі.– К.: НУФВСУ, 1998–16 с.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности/ М.В. Антропова.–М.: Просвещение, 1968.–251 с.
3. Ареф'єв В.Г. Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівня акредитації / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єднак. – Кам'янець-Подільський: “Абетка – НОВА”, 2001.–384с., 2-е видання, перероб. і доповн.
4. Асмі Назем. Розвиток координації рухів у дітей 7-9 років на уроках фізичної культури у середній школі на підґрунті спрямованого впливу на сенсорні системи. Автореф. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту / Асмі Назем.–К.: НУФВСУ, 1999.–19 с.

5. Богданов Г.П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге // Физическая культура в школе. – 2007, № 8.–С. 15-21.
6. Васьков Ю.В. Педагогічні теорії, технології, досвід. Дидактичний аспект / Ю.В. Васьков. - Х.: Скорпіон, 2000. - 120 с.
7. Вильчковский Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Автореф. ... док. пед. наук / Е.С. Вильчковский.– К., 1989. – 44 с.
8. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. ... докг. пед. наук / Л.В. Волков. – М., 1984. – 40 с.
9. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю. Автореф. ... канд. пед. наук / Г.В. Воробей.–К.: НПУ, 1997. – 17 с.
10. Вялкин А.Т. В спортивных школах ФРГ // Физическая культура в школе, № 6. – 2000. – С. 76-77.
11. Гнітецька Т. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку / Т. Гнітецька, Л. Чеханюк. – Вінниця, 2001. – С. 350-352.
12. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців / О. Гребенюк. – Вінниця, 2001. – С. 11-14.
13. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов // Теория и практика физической культуры. – К., 1996. – № 1.– С. 17-18.
14. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности. Автореф. ... док. пед. наук / А.С. Куц. – К., 1997. –44 с.
15. Левків В. Методика застосування засобів української фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку / В. Левків. – Львів, 1997. – С. 53-55.

**ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ
КОМПЛЕКСНОГО МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ**

Самокиш І.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

У статті обґрунтована доцільність використання комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів закладів вищої освіти в оцінюванні навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання». Сформована модель оцінювання навчальних досягнень за шкалою ECTS та національною шкалою.

Ключові слова: функціональні можливості, навчальні досягнення, фізичне виховання, комплексний моніторинг, студенти.

The article substantiates the expediency of using the integrated monitoring of the functional capabilities of students of institutions of higher education in assessing knowledge in the discipline of "Physical education". A model for assessing educational achievements according to the ECTS scale and the national scale was drawn up.

Key words: functional capabilities, educational achievements, physical education, integrated monitoring, students.

Вступ. Ключовим завданням фізичного виховання у вищих навчальних закладах України є залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого ступеня розвитку рухових якостей, розширення функціональних можливостей організму студентів, придбання знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Актуальність теми обумовлена необхідністю розробки та вирішення проблеми удосконалення фізичної підготовленості студентів, методів її оцінки, які є важливими складовими якості результатів педагогічної діяльності, ефективності освітніх систем у вищих навчальних закладах у напрямі фізичного виховання студентської молоді, особливо на сучасному етапі його реформування.

У зв'язку з тим, що державні нормативи у вищій школі скасовано, а в оцінюванні навчальних досягнень з предмета «Фізичне виховання» викладач керується батареєю тестів з фізичної підготовленості із розробленими для них нормативними вимогами, які затверджуються в кожному вищому навчальному закладі України, у деяких випадках не знаходять досить переконливої аргументації їх використання в процесі фізичного виховання.

На наш погляд, для оптимізованого оцінювання навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» необхідно використовувати функціональне тестування зі зміною потужності фізичного навантаження за замкненим циклом та батарею тестів з фізичної підготовленості.

Мета дослідження. Сформулювати вимоги оцінювання навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти з урахуванням комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексний моніторинг функціональних можливостей студентів, розглядається як складова частина, поряд з тестуванням рівня знань та умінь з дисципліни «Фізичне виховання», системи оцінки якості освіти.

Оцінювання навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» за шкалою ECTS та національною шкалою (табл. 1), з урахуванням комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів виглядає таким чином:

90-100 балів (Оцінка ECTS – «А», зараховано).

Теоретична частина – студент систематично дає повні, конкретні, логічні відповіді: як усні, так і письмові. Використовує додаткову, самостійно вибрану інформацію з даної теми, не обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Практична частина – 100-відсоткова присутність на заняттях (крім підтверджених поважних причин) та повне якісне виконання всіх завдань з фізичного виховання відповідно до методичних вказівок. Набуття та високий прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «4» - «5». Виконання функціонального тестування на оцінку «5». Відмінне проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ. Систематична участь у спортивно-масових заходах на академічному та міському рівнях.

Самостійна робота – своєчасне, повне й якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність, творчий напрям роботи, креативне мислення, уміння висловити власну думку і знання, уміння переосмислювати масиви інформації, здатність до оптимальної поведінки в різних ситуаціях тощо.

82-89 балів (Оцінка ECTS – «B», зараховано).

Теоретична частина – студент дає повні, конкретні відповіді: як усні, так і письмові. Може використовувати додаткову інформацію з даної теми, а також не обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 90-100% присутність та відпрацювання пропущених занять з фізичного виховання. Повне якісне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та високий прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «4». Виконання функціонального тестування на оцінку «4». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на середньому рівні. Участь у спортивно-масових заходах на академічному та міському рівнях.

Самостійна робота – повне і якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність, можливий прояв творчого напрямку роботи, уміння висловлювати власну думку і знання тощо.

74-81 бал (Оцінка ECTS – «C», зараховано).

Теоретична частина – студент дає повні, конкретні відповіді: як усні, так і письмові. Може використовувати додаткову інформацію з даної теми.

Практична частина – 90-100 % присутність та відпрацювання пропущених занять з фізичного виховання. Повне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та середній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «3». Виконання функціонального тестування на оцінку «3». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на середньому рівні.

Самостійна робота – повне і якісне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – відповідальність та можливий прояв творчого напрямку роботи.

64-73 бали (Оцінка ECTS – «D», зараховано).

Теоретична частина – студент дає достатні відповіді: як усні, так і письмові. Обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 80-100-відсоткове відвідування та відпрацювання пропущених практичних занять з фізичного виховання. Повне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та достатній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «3». Виконання функціонального тестування на оцінку «3». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на достатньому рівні.

Самостійна робота – своєчасне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – прояв бажання отримати знання з дисципліни.

60-63 бали (Оцінка ECTS – «E», зараховано).

Теоретична частина – студент дає достатні відповіді: як усні, так і письмові. Обмежується матеріалом конспекту чи навчально-методичного комплексу.

Практична частина – 70-100-відсоткове відвідування та відпрацювання пропущених занять з фізичного виховання. Неповне виконання всіх завдань відповідно до методичних вказівок. Набуття та достатній прояв навичок виконання фізичних вправ. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовленості на оцінку «2». Виконання функціонального тестування на оцінку «2». Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ на достатньому рівні.

Самостійна робота – своєчасне виконання завдань.

Інші критерії оцінювання навчальних досягнень – прояв бажання отримати знання з дисципліни.

35-59 балів (Оцінка ECTS – «FX», не зараховано з можливістю повторного складання).

Потрібно працювати перед тим, як отримати позитивну оцінку.

0-34 бали (Оцінка ECTS – «F»), не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни).

Висновки. Комплексний моніторинг функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів є найбільш продуктивним інструментом при оцінюванні навчальної успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» та сприяє підвищенню ефективності застосовуваних засобів і методів навчально-виховного процесу фізичного виховання. Інтерпретація інформації, отриманої за допомогою комплексного моніторингу, може бути різною, але головна її цінність буде полягати в тому, що отримані статистичні показники допоможуть сформувати у студентів нове ставлення до свого здоров'я згідно з сучасними тенденціями розвитку сфери фізичної культури.

Список літератури

1. Давиденко Д.Н. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности /Д.Н. Давиденко, В.П. Андрианов, Г.М. Яковлев, Н.К. Лесной // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена: Сб. науч. тр. – Л.: ГДОИФК, 1984. – С. 35-41.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, прийняте наказом Міністерства науки і освіти України від 11.01.2006 р. № 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
3. Самокиш І.І. Основні проблеми моніторингу функціональних можливостей студентів вищів під час навчально-виховного процесу фізичного виховання / І.І. Самокиш // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/. – К.: НПУ, 2017. – Вип. 5 К (86) 17. – С. 295-299.
4. Pryimakov O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, O. Kolenkov, I. Samokish, J.Juchno // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. –16 (2). – P. 551-561.
5. Samokih I. Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education / I. Samokih // Physical Education of Students. – 2011. – № 4. – P. 71-74.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА СПОРТИВНОГО ВУЗА: МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цымбалюк Е.А.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме формирования идеологической культуры студента-спортсмена. В частности, дается авторская трактовка понятия идеологической культуры личности, анализируются основные тенденции в исследовании вопросов идеологического воспитания, обосновываются цели, задачи, инструментарий и методы предстоящего научного исследования.

Ключевые слова. Идеология, идеологическая культура, студент-спортсмен, социальные проблемы, социальные конфликты, политический инструментарий, белорусский социум, профессиональная деятельность.

IDEOLOGICAL CULTURE OF THE STUDENT OF SPORT VUZ: METHODOLOGY OF STUDY

E. Cymbaluk

Establishment of formation «Belorussian state university of physical culture»

Article is dedicated to the urgent today problem of molding of the ideological culture of student- athlete. In particular, author's treatment of the concept of the ideological culture of personality is given, the basic tendencies in a study of questions of ideological training are analyzed, are based purposes, tasks, set of instruments and methods of forthcoming scientific research.

Key words. Ideology, ideological culture, student- athlete, social problems, social conflicts, political set of instruments, Belorussian sotsium, professional activity.

Как известно, идеология представляет собой систему взглядов и идей, в которых лежит оценка людьми действительности и друг друга, а также социальных проблемы и конфликтов. Одновременно идеология определяет цели социальной деятельности, направленной на закрепление либо изменение существующих общественных отношений [2].

Многочисленные исследования свидетельствуют, что термин «идеология» имеет древнегреческое происхождение и буквально означает «учение об идеях», поскольку состоит из двух слов «идея» и «логос». В публикациях отмечается, что одним из первых применил этот термин в своих трудах Платон. В творчестве Платона сочетались философский идеализм и глубокий интерес к общественным отношениям. Особое значение понятия «идея», используемого древнегреческим мыслителем, и послужило этимологическим обозначением новой области знания – «идеологии» и впоследствии применялось при характеристике общественной жизни в качестве её определенного феномена и элемента общественного сознания одновременно. Позже в конце 18 века французский учёный А.Д. де Траси развил это понятие в многотомном сочинении «Элементы идеологии». С тех пор в общественных науках возникали различные взгляды на данное общественно-политическое явление, однако большинство исследователей сходятся в своих представлениях о значимости и содержании идеологии как действенном политическом инструменте, способном вырабатывать определенные цели политического развития, сплачивать людей, аккумулировать их политическую энергию и в силу этого играть большую роль в жизни общества [1].

Исследователи указывают, что во второй половине девятнадцатого века оформилась новая область исследований – анализ идеологического сознания. В частности, социально-экономическую трактовку феномена идеологии предложил К. Маркс, ценностную трактовку идеологического сознания обосновал Ф. Ницше [6]. Для авторов двадцатого века базисной стала работа К. Мангейма «Идеология и утопия». Одновременно во второй половине двадцатого века представители

политической науки Э. Шиле и Д. Белл высказали идею отказаться от идеологии в принципе, однако в семидесятые годы такой подход был признан ошибочным [4]. В настоящее время считается, что идеология помогает человеку компенсировать персональный недостаток силы и влияния через механизмы символической идентификации с элитой общества [5].

В связи со сказанным, под идеологической культурой студента спортивного вуза целесообразно понимать систему социальных и личностных качеств, способствующих:

- осмысленному участию студентов в общественно-политической жизни белорусского социума с одной стороны;
- экстраполированию сформированных идейно-политических взглядов в область их будущей профессиональной деятельности с другой стороны;
- полноценной социализации студентов-спортсменов с третьей стороны.

Актуальность социологического исследования идеологической культуры студентов спортивного вуза обусловлена отсутствием целостной информации по данной проблеме. Социально-гуманитарные дисциплины, преподаваемые в спортивном вузе, фиксируют, как это и должно быть, сугубо знаниевый аспект идеологических вопросов, специальные дисциплины соответственно дают практические умения и навыки, мировоззренческая же составляющая идеологических вопросов на сегодняшний день не изучена и требует специального научного внимания.

Опираясь на ряд исследований в области социальных, индивидуальных и личностных качеств индивида (И.Е. Ким, Т.Л. Коробицына, Н.И. Монахов, И.Н. Терентьева, К.К. Платонов, Г.М. Андреева, В.Е. Кемеров, А.А. Костюченко), а также на требования образовательного стандарта Беларуси по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта [6] идеологическую культуру студента спортивного вуза в процессуальном и структурном плане целесообразно представить следующим образом.

Базисом идеологической культуры могут служить личностные качества, сформированные в раннем возрасте – товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, бережливость, дисциплинированность, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким (рисунок 1).

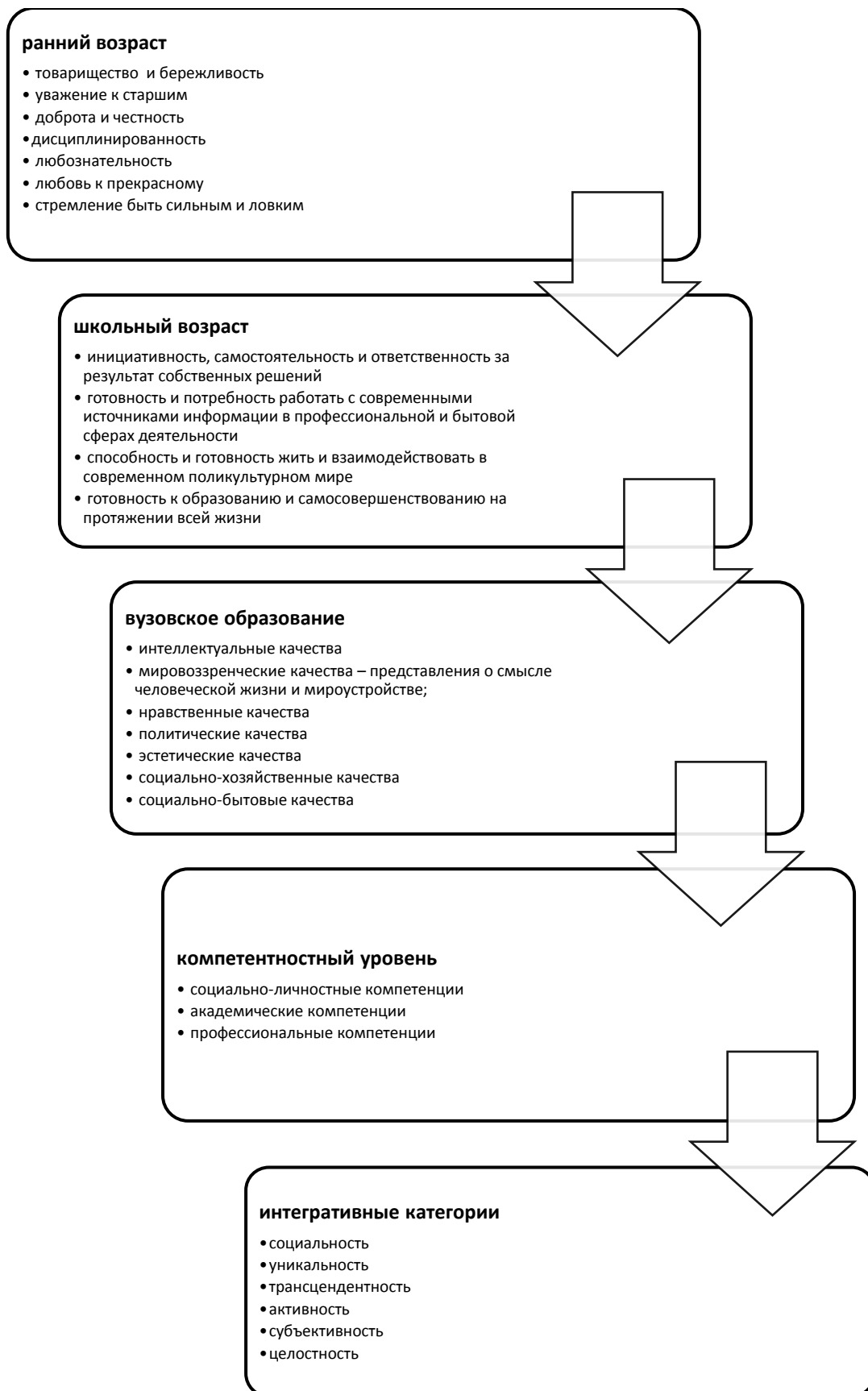


Рисунок 1 – Идеологическая культура студента спортивного вуза: процессуальный и структурный аспект.

- физиология человека применительно к выполнению физических нагрузок, знание биохимических изменений в организме человека при спортивных нагрузках различной мощности и продолжительности; знание предмета и задач гигиены физической культуры и спорта, гигиенических характеристик факторов внешней среды и их значения, знание организации и методики врачебно-педагогического контроля, основных медицинских средств восстановления спортивной работоспособности, характерных проявлений наиболее типичных заболеваний, умение пользоваться современными информационными технологиями);

– профессиональные компетенции (знание тенденций развития, современного состояния и структуры избранного вида спорта, его техники и тактики, знание методики физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в избранном виде спорта, умение планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации, знание системы планирования и контроля в избранном виде спорта).

В аккумулятивном виде обозначенные выше качества воплощаются в интегративных категориях социальности, уникальности, трансцендентности, активности, субъективности и целостности.

Обозначенная структура идеологической культуры студента спортивного вуза может стать теоретической основой для проведения эмпирических социологических исследований в отношении:

- уровня информированности студентов о политической и социально-экономической ситуации в стране и за рубежом;
- наличия у последних патриотических чувств, интереса к белорусской культуре, национальной истории и национальному языку;
- понимания респондентами значимости будущей профессии в деле дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в стране.

Список литературы

1. Борисов, Н.А. Формирование национальной идеологии и проблема легитимности политического режима: на примере идеологии белорусского государства / Н.А. Борисов // Вестник РГГУ. Серия: политика, история, международные отношения, зарубежное религиоведение, востоковедение. – 2012. - 1(82). – С. 29-40.
2. Краткий словарь философских терминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.nenuda.ru/краткий-словарь-философских-терминов.html.
3. Образовательный стандарт Республики Беларусь ОСРБ 1-88 02 71-2016 9 [Электр. ресурс]. – Режим доступа; http://www.openchess.by/download_files/standart_1-88_02_71.pdf.
4. Происхождение и значение термина идеология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/836239/proishozhdenie_termina_ideologiya
5. Соколова, А.Н. Идеология и образование, или «спасибо за идеологию» / А.Н. Соколова // Высшее образование в России. – 2011. – № 5. – С. 149-152.

6. Старовойтова, Л.В. Идеология и ее роль в жизнедеятельности современного общества / Л.В. Старовойтова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/94279>

ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА СПОРТИВНОГО ВУЗА

Цымбалюк Е.А.

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Статья представляет собой программу социологического исследования идеологической культуры студента спортивного вуза; включает теоретическую часть, методическую часть и анкету для респондентов. Может быть использована, при внесении соответствующих изменений, спортивными вузами за пределами Беларуси.

Ключевые слова. Идеологическая культура, спортивный вуз, программа социологического исследования, анкетирование, анкета, общественно-политическая ситуация, экономическая ситуация, свобода личности, профессиональные планы, международные организации, форма государственного правления, мировая спортивная арена.

PROGRAM OF A SOCIOLOGICAL STUDY OF THE IDEOLOGICAL CULTURE OF THE STUDENT OF SPORT VUZ (INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION)

Cymbaluk Elena

Establishment of formation «Belorussian state university of physical culture»

Article is the program of a sociological study of the ideological culture of the student of sport VUZ (Institute of Higher Education); are included theoretical part, systematic part and form for the respondents. It can be used, with the introduction of the corresponding changes, by sport VUZ (Institute of Higher Education) beyond the limits of Belarus.

Key words. Ideological culture, sport VUZ (Institute of Higher Education), the program of sociological of study, questioning, form, social and political situation, economic situation, the freedom of personality, professional plans, international organizations, the form of state administration, world sport arena.

Актуальность заявленной темы обусловлена постоянно возрастающей ролью физической культуры, спорта и туризма в белорусском социуме. Это требует от специалистов в данной области не только узкопрофессиональных навыков, но и активной гражданской позиции, правовой и политической грамотности, мотивированности к достижению высоких результатов.

С этой целью важно получить социологическую информацию об идеологической культуре студентов Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) и разработать на ее основе ряд методические рекомендации для преподавательского состава и кураторов БГУФК по совершенствованию идеологической культуры студентов учреждения высшего образования спортивного профиля.

Задачи исследования могут состоять в том, чтобы:

– проанализировать в мониторинговом режиме процесс становления идеологической культуры студентов БГУФК, а именно: уровень информированности последних касательно политической и социально-экономической ситуации в стране и за рубежом, наличие патриотических чувств, интереса к белорусской культуре, национальной истории, национальному языку, понимание респондентами значимости будущей профессии в деле дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в стране;

– провести сравнительный обозначенных выше позиций по горизонтали (от специальности к специальности) и вертикали (от курса к курсу);

– разработать практические пути повышения идеологической культуры студентов учреждения высшего образования спортивного профиля.

Предполагаемые **методы исследования** – теоретико-библиографический анализ литературы, письменный социологический опрос (анкетирование), методы математической статистики.

Предмет исследования – сформированность у студентов БГУФК социальных и личностных качеств, отражающих основные компоненты идеологической культуры личности. Объект исследования – социологическая информация, полученная от студентов дневного отделения БГУФК касательно их профессиональных планов, политической грамотности и социальной активности.

Предполагаемый контингент обследуемых – студенты первого-четвертого курсов дневного отделения БГУФК, обучающиеся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)». Возраст респондентов – от 17 до 22 лет.

В связи с большим объемом генеральной совокупности формирование выборки целесообразно осуществлять в несколько этапов. Статистические данные позволяют осуществить квотную модель выборки, которая должна составлять не менее 25 % от генеральной совокупности. Число подлежащих опросу респондентов целесообразно разделить по следующим признакам: направление специальности; наличие либо отсутствие личных спортивных достижений; курс обучения; успеваемость по итогам последней сессии; наличие либо отсутствие довузовского профильного образования; место проживания в Минске (квартира родителей, общежитие, съемное жилье).

Анкета «Мои взгляды на жизнь».

Уважаемый студент! Научная лаборатория кафедры философии и истории БГУФК просит Вас заполнить данную анкету. Результаты анкетирования помогут обеспечить «обратную связь» со студентами и, возможно, усовершенствовать коммуникацию с преподавательским составом.

Как заполнять анкету. Внимательно прочтите вопросы и предлагаемые ответы на них. Выберите те ответы, которые в наибольшей мере совпадают с Вашими взглядами и обведите их кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов.

От Вашей доброжелательности и искренности будет зависеть успех исследования.
Анкетирование анонимное.

1. Курс, на котором Вы учитесь (один вариант ответа): 1.1. Первый. 1.2. Второй. 1.3. Третий. 1.4. Четвертый.

2. Ваша специальность (один вариант ответа): 2.1. Спортивная психология. 2.2. Спортивная режиссура. 2.3. Тренерская работа. Массовые виды спорта. 2.4. Тренерская работа. Спортивные игры и единоборства. 2.5. Лечебная, оздоровительная и адаптивная физическая культура. 2.6. Физическая культура дошкольников. 2.7. Физическая реабилитация и эрготерапия. 2.8. Менеджмент в спорте и туризме. 2.9. Спортивный и рекреационный туризм.

3. Ваше место проживания в Минске (один вариант ответа): 3.1. Квартира родителей. 3.2. Собственная квартира. 3.3. Общежитие. 3.4. Съемное жилье.

4. Ваше спортивное звание (один вариант ответа): 4.1. Мастер спорта Республики Беларусь международного класса. 4.2. Мастер спорта Республики Беларусь. 4.3. Спортивного звания не имею.

5. Ваш спортивный разряд (один вариант ответа): 5.1. Кандидат в мастера спорта. 5.2. Первый разряд. 5.3. Второй разряд. 5.4. Третий разряд. 5.5. Юношеские разряды. 5.6. Спортивного разряда не имею.

6. Ваше образование до поступления в БГУФК (один вариант ответа): 6.1. Средняя школа. 6.2. Детско-юношеская спортивная школа. 6.3. Педагогический колледж. 6.4. Медицинский колледж. 6.5. Гимназия.

7. Недавно в Беларуси проходили выборы в местные Советы депутатов. Что для Вас было основополагающим при выборе приемлемой кандидатуры (один вариант ответа): 7.1. Внешний облик. 7.2. Политические взгляды. 7.3. Возраст. 7.4. Гендерная принадлежность. 7.5. Успешность личной карьеры. 7.6. Доходы кандидата за прошедший год. 7.7. Образование и специальность кандидата. 7.8. Семейное положение претендента.

8. Ваш средний балл по итогам последней сессии (один вариант ответа): 8.1. Отлично. 8.2. Хорошо. 8.3. Удовлетворительно. 8.4. Сессия вовремя не сдана.

9. Ниже перечислен ряд дисциплин, изучаемых в БГУФК. Укажите, в какой мере Вы овладели каждой из них, отметив «птичкой» один из вариантов ответа – «овладел в полной мере», «имею общее представление», «обладаю только отрывочными знаниями»:

Дисциплины	Овладел в полной мере	Имею общее представление	Обладаю отрывочными знаниями
История Беларуси			
Политология			
История ФКиС			
Философия			
Социология			
Экономическая теория			

Педагогика			
Психология			

10. На Ваш взгляд, какова форма государственного правления в Беларуси (один вариант ответа): 10.1.Абсолютная монархия. 10.2.Сословно-представительская монархия. 10.3.Конституционная монархия. 10.4.Дуалистическая монархия. 10.5.Парламентская монархия. 10.6.Президентская республика. 10.7.Парламентская республика. 10.8.Смешанная республика. 10.9.Директория.

11. Вы член Белорусского республиканского союза молодежи - БРСМ (один вариант ответа): 11.1.Да. 11.2.Нет.

12. БРСМ – это (один вариант ответа): 12.1.Молодежная политическая партия. 12.2.Молодежная общественная организация. 12.3.Молодежное творческое объединение.

13. Из каких источников Вы в первую очередь получаете информацию об общественно-политической ситуации в Беларуси (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1-низший балл):

№ п/п	Источники информации	Балл
13.1	Печатные издания (газеты, журналы)	
13.2	Радио	
13.3	Телевидение	
13.4	Интернет	
13.5	Аудиторные занятия в университете	
13.6	Семья	
13.7	Друзья и знакомые	
13.8	Личные практические наблюдения	

14. Из каких источников Вы в первую очередь получаете информацию об экономической ситуации в Беларуси (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1-низший балл):

№ п/п	Источники информации	Балл
14.1	Печатные издания (газеты, журналы)	
14.2	Радио	
14.3	Телевидение	
14.4	Интернет	
14.5	Аудиторные занятия в университете	
14.6	Семья	
14.7	Друзья и знакомые	
14.8	Личные практические наблюдения	

15. Какая информация Вас прежде всего волнует (определитесь по каждой позиции, отметив «птичкой» один из вариантов ответа – «интересуюсь постоянно», «интересуюсь время от времени», «интересуюсь редко»):

№ п/п	Основные позиции	Интересуюсь постоянно	Интересуюсь время от времени	Интересуюсь редко
15.1	Политика			
15.2	Экономика			
15.3	Медицина			
15.4	Спорт			
15.5	Здоровый образ жизни			
15.6	Образование			
15.7	Искусство			
15.8	Наука			
15.9	Трудоустройство (вакансии)			
15.10	Взаимоотношения полов			
15.11	Мода			
15.12	Развлекательная информация (юмор, шоу-бизнес и т.п.)			

16. Вы принимаете участие в общественной жизни университета (один вариант ответа): 16.1.Принимаю и делаю это по собственному желанию. 16.2.Принимаю, но делаю это по принуждению. 16.3.Не принимаю.

17. Ваши профессиональные планы на будущее (один вариант ответа): 17.1.Хочу стать мастером своего дела. 17.2.Не планирую остаться в профессии. 17.3.Пока серьезно не задумывался.

18. Для Вас работа, в какой бы сфере она не протекала, это (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл):

№ п/п	Позиция	Балл
18.1	Средство зарабатывания денег	
18.2	Источник профессионального роста и самосовершенствования	
18.3	Возможность устроить свою личную жизнь	
18.4	Тяжкая ноша	
18.5	Возможность организовать в будущем собственное дело	
18.6	Площадка для обмена профессиональным опытом	
18.7	Источник расширения круга друзей, знакомых и коллег	
18.8	Реальная возможность для поездок за границу	

19. Каждый из нас время от времени пользуется общественным транспортом. Вы всегда оплачиваете проезд (один вариант ответа): 19.1.В обязательном порядке. 19.2.В зависимости от ситуации. 19.3.Примериваю на себя образ «зайца».

20. Представим гипотетическую ситуацию. Вы проживаете в многоквартирном доме с очень шумными соседями по лестничной клетке, которые никак не реагируют на Ваши просьбы вести себя потише после 23-00. Ваше следующее действие (один вариант ответа): 20.1.Отвечу той же монетой, когда они будут отдыхать - начну сильно шуметь. 20.2.Устрою им скандал. 20.3.Запишу их очередной шабаш на камеру и выложу в Интернет. 20.4.Напишу жалобу в Администрацию Президента. 20.5.Окажу на них физическое воздействие – если не понимают слова, то может быть поймут кулаки. 20.6.Вызову наряд милиции. 20.7.Напишу заявление в ЖЭС (жилищно-эксплуатационную службу) своего района.

21. На Ваш взгляд, кто и что может обеспечить свободу личности (выскажите по каждой позиции, 10-высший балл, 1- низший балл):

№ п/п	Возможные источники свободы личности	Балл
21.1	Отсутствие опеки со стороны родственников	
21.2	Отсутствие начальства	
21.3	Знание своих гражданских прав и свобод	
21.4	Высокий уровень профессионального мастерства	
21.5	Полное отсутствие контроля со стороны окружающих	
21.6	Приличный счет в банке	
21.7	Возможность не соблюдать принятые в обществе нормы и образцы поведения	

22. Вам нравится осваивать новые знания и способы действий (выберите один вариант ответа): 22.1.Да, я постоянно чувствую такую потребность. 22.2.Стремлюсь к познанию лишь в том случае, когда от меня это требуют. 22.3.Не стремлюсь самостоятельно познавать новое, делаю это только под сильным нажимом окружающих.

23. Вас волнует роль Беларуси на мировой спортивной арене (один вариант ответа): 23.1.Волнует. 23.2.Иногда об этом задумываюсь. 23.3.В целом, не волнует.

24. Ранжируйте по степени значимости для Вас как будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма следующие качества (10 – высший балл, 1 – низший балл):

№ п/п	Личностные качества	Балл
24.1	Широкий кругозор	
24.2	Образованность	
24.3	Самоконтроль	
24.4	Рационализм, расчетливость	
24.5	Ответственность	
24.6	Эффективность в делах	
24.7	Исполнительность	
24.8	Терпимость	

25. Какие события мирового масштаба Вас интересуют либо беспокоят (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл):

№ п/п	События мирового масштаба	Балл
25.1	Политические встречи на высшем уровне	
25.2	Курсы мировых валют	
25.3	Экология	
25.4	Военные конфликты	
25.5	Олимпиады, чемпионаты мира по видам спорта	
25.6	Кинофестивали	
25.7	Конкурсы Евровидения	

26. Вспомните, членом каких международных организаций является Беларусь (отметьте «птичкой» необходимый вариант ответа – «является постоянным членом», «имеет статус наблюдателя», «не является»):

№ п/п	Международные организации	Постоянный членом	Статус наблюдателя	Не является
26.1	ООН (Организация Объединенных Наций)			
26.2	Евросоюз (Европейский союз)			
26.3	НАТО (Организация Североатлантического договора)			
26.4	СНГ (Содружество Независимых Государств)			
26.5	ОДКБ (Организация Договора о коллективной безопасности)			
26.6	ШОС (Шанхайская организация сотрудничества)			
26.7	ЕАЭС (Евразийский экономический союз)			
26.8	G20 (Большая двадцатка)			
26.9	ОБСЕ (Организация по безопасности и сотрудничеству в Европе)			

Особо хотелось бы подчеркнуть, что представленная программа социологического исследования, при ее соответствующей адаптации, может быть использована другими спортивными вузами за пределами Беларуси.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПИЛОТАЖНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Цымбалюк Е.А.

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

В статье представлены результаты пилотажного социологического исследования идеологической культуры студентов Белорусского государственного университета физической культуры. В частности, сделана попытка выяснить уровень их политической культуры и правовой грамотности, профессиональные планы респондентов на будущее, круг интересов и склонность к самостоятельной познавательной деятельности.

Ключевые слова. Идеологическая культура, политическая культура, правовая грамотность, форма государственного правления, Белорусский республиканский союз молодежи, профессиональные планы студента, мировая спортивная арена, физическая культура, спорт, туризм.

RESULTS OF A PILOTING STUDY OF THE IDEOLOGICAL CULTURE OF THE STUDENTS OF SPORT VUZ (INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION)

Cymbaluk Elena

Establishment of formation «Belorussian state university of physical culture»

In the article the results of the piloting sociological examination of the ideological culture of the students of the Belorussian state university of physical culture are represented. In particular, the attempt to explain the level of their political culture and lawful literacy, the professional plans of respondents for the future, the circle of interests and tendency toward the independent cognitive activity is made.

The key words. Ideological culture, political culture, lawful literacy, the form of state administration, the Belorussian republic union of young people, the professional plans of student, world sport arena, physical culture, sport, tourism.

Роль идеологической культуры в профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры, спорта и туризма сложно переоценить. Идею осмысление сущности профессии тренера, учителя физической культуры, менеджера в сфере спорта и туризма в обществе заметно влияет на саморазвитие молодого специалиста, его мотивацию, осознанное отношение к выбранному делу. В этой связи важно изучить процесс формирования идеологической культуры будущего специалиста еще на студенческой скамье, что и явилось предметом нашего исследования.

Пилотажный социологический опрос студентов-третьекурсников разных специальностей Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) в количестве ста человек в феврале 2018 года показал следующее.

Подавляющее большинство опрошенных (96 %) проявили гражданскую сознательность и приняли участие в недавно состоявшихся в Беларуси выборах в местные Советы депутатов. Однако критерии отбора кандидатур очевидно различались. Треть респондентов остановила свое внимание на образовании и специальности

потенциальных депутатов, для двадцати процентов основополагающее значение имело материальное положение будущих избранников. Далее, в равной мере, анализировались политические взгляды, возраст, гендерная принадлежность, успешность личной карьеры и внешний облик кандидатов в депутаты. Решительно никакого значения для студентов БГУФК не имело семейное положение (таблица 1).

Таблица 1

Ответы респондентов на вопрос «Недавно в Беларуси проходили выборы в местные Советы депутатов. Что для Вас было основополагающим при выборе приемлемой кандидатуры (один вариант ответа)»

№ п/п	Содержание ответа	Количество голосов, %
1.1	Внешний облик	10
1.2	Политические взгляды	10
1.3	Возраст	10
1.4	Гендерная принадлежность	10
1.5	Успешность личной карьеры	10
1.6	Доходы кандидата за прошедший год	20
1.7	Образование и специальность кандидата	30
1.8	Семейное положение претендента	0

Активная жизненная позиция опрашиваемых проявляется также и в том, что половина из них является членами Белорусского республиканского союза молодежи (БРСМ); кроме этого, все респонденты вне зависимости от членства в данной организации понимают ее специфику и назначение (таблица 2).

Таблица 2

Ответы респондентов на вопрос «БРСМ – это (один вариант ответа)»

№ п/п	Содержание ответа	Количество голосов, %
2.1	Молодежная политическая партия	0
2.2	Молодежная общественная организация	100
2.3	Молодежное творческое объединение	0

Хорошую осведомленность студенты проявили и в знании формы государственного правления в Беларуси (таблица 3).

Таблица 3

Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, какова форма государственного правления в Беларуси (один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов, %
3.1	Абсолютная монархия	0
3.2	Сословно-представительская монархия	0
3.3	Конституционная монархия	0
3.4	Дуалистическая монархия	0
3.5	Парламентская монархия	0

3.6	Президентская республика	90
3.7	Парламентская республика	10
3.8	Смешанная республика	0
3.9	Директория	0

Основным источником получения информации об общественно-политической ситуации в Беларуси студенты называют Интернет. Далее, по мере убывания, указывается семья, телевидение, в равной мере друзья, знакомые и личные практические наблюдения; в меньшей степени аудиторные занятия в университете, радиопередачи и печатные издания (таблица 4).

Таблица 4

Ответы респондентов на вопрос «Из каких источников Вы в первую очередь получаете информацию об общественно-политической ситуации в Беларуси. Оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1-низший балл»

№ п/п	Источники информации	Кол-во голосов, средний балл
4.1	Печатные издания (газеты, журналы)	2,6
4.2	Радио	3,0
4.3	Телевидение	6,2
4.4	Интернет	9,5
4.5	Аудиторные занятия в университете	4,5
4.6	Семья	6,5
4.7	Друзья и знакомые	5,8
4.8	Личные практические наблюдения	5,8

Аналогичная картина наблюдается касательно получения респондентами знаний об экономической ситуации в Беларуси (таблица 5), т.е. аудиторные занятия в университете не являются основным и исчерпывающим источником экономических и общественно-политических взглядов студентов.

Таблица 5

Ответы респондентов на вопрос «Из каких источников Вы в первую очередь получаете информацию об экономической ситуации в Беларуси. Оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1-низший балл»

№ п/п	Источники информации	Кол-во голосов, средний балл
5.1	Печатные издания (газеты, журналы)	1,9
5.2	Радио	3,3
5.3	Телевидение	6,9
5.4	Интернет	9,3
5.5	Аудиторные занятия в университете	3,9
5.6	Семья	6,5
5.7	Друзья и знакомые	6
5.8	Личные практические наблюдения	5,4

Косвенно данную ситуацию подтверждает самооценка респондентами уровня своего владения общегуманитарными вузовскими дисциплинами. Большинство опрошенных в полной мере овладели педагогикой и психологией, получили общее представление о социологии, истории Беларуси, истории физической культуры и спорта (ИФКС). Одновременно у респондентов возникли очевидные сложности с философией и политологией (таблица 6).

Таблица 6

Ответы респондентов на вопрос «Ниже перечислен ряд дисциплин, изучаемых в БГУФК. Укажите, в какой мере Вы овладели каждой из них, отметив «птичкой» один из вариантов ответа – «овладел в полной мере», «имею лишь общее представление», «обладаю только отрывочными знаниями»

№ п/п	Дисциплины	Овладел в полной мере, %	Имею общее представление, %	Обладаю отрывочными знаниями, %
6.1	История Беларуси	10	70	20
6.2	Политология	10	50	40
6.3	История ИФКС	20	50	30
6.4	Философия	10	40	50
6.5	Социология	20	80	0
6.6	Экономическая теория	0	60	40
6.7	Педагогика	70	20	10
6.8	Психология	60	40	0

Примечательны жизненные интересы студентов БГУФК. Ожидаемо на первом месте стоит спорт, экономика и вопросы, касающиеся здорового образа жизни. Половину респондентов серьезно волнует собственный образовательный уровень и трудовые вакансии. Заметный процент опрошенных время от времени интересуется наукой, искусством, в равной мере – медициной, модой, гендерными отношениями и информацией развлекательного толка. Внутренние и мировые политические процессы к числу приоритетных не относятся (таблица 7).

Таблица 7

Ответы на вопрос «Какая информация Вас волнует. Определитесь по каждой позиции, отметив «птичкой» один из вариантов ответа – «интересуюсь постоянно», «интересуюсь время от времени», «интересуюсь редко»

№ п/п	Основные позиции	Интересуюсь постоянно, %	Интересуюсь время от времени, %	Интересуюсь редко, %
7.1	Политика	20	20	60
7.2	Экономика	40	40	20
7.3	Медицина	20	50	30
7.4	Спорт	90	10	0
7.5	Здоровый образ жизни	100	0	0
7.6	Образование	50	40	10

7.7	Искусство	0	60	40
7.8	Наука	10	80	10
7.9	Трудоустройство (вакансии)	50	20	30
7.10	Взаимоотношения полов	40	30	30
7.11	Мода	40	50	10
7.12	Развлекательная информация (юмор, шоу- бизнес и т.п.)	40	50	10

Данный факт еще раз подтверждается ответами респондентов о членстве Беларуси в ряде наиболее значимых международных организаций. Как видно, далеко не все опрошенные имеют об этом четкое представление (таблица 8).

Таблица 8

Ответы респондентов на вопрос «Вспомните, членом каких международных организаций является Беларусь. Отметьте «птичкой» необходимый вариант ответа – «является постоянным членом», «имеет статус наблюдателя», «не является»

№ п/п	Международные организации	Является постоянным членом, %	Имеет статус наблюдателя, %	Не является, %
8.1	ООН (Организация Объединенных Наций)	50	30	20
8.2	Евросоюз (Европейский союз)	40	0	60
8.3	НАТО (Организация Североатлантического договора)	20	11	70
8.4	СНГ (Содружество Независимых Государств)	90	10	0
8.5	ОДКБ (Организация Договора о коллективной безопасности)	20	30	50
8.6	ШОС (Шанхайская организация сотрудничества)	10	20	70
8.7	ЕАЭС (Евразийский экономический союз)	40	20	40
8.8	G20 (Большая двадцатка)	0	0	100
8.9	ОБСЕ (Организация по безопасности и сотрудничеству в Европе)	20	30	50

Тем не менее белорусские студенты-спортсмены равнодушны к той роли, которую играет Беларусь на международной спортивной арене (таблица 9). Поэтому закономерно, что среди событий мирового масштаба студентов БГУФК прежде всего интересуют олимпиады и чемпионаты мира по видам спорта. Жизненные реалии вынуждают их также активно следить за ходом современных военных конфликтов,

экологией и курсами мировых валют. На равно низких позициях в глазах студентов находятся политические встречи на высшем уровне и кинофестивали; не вызывают заметного интереса и популярные музыкальные форумы (таблица 10).

Таблица 9

Ответы респондентов на вопрос «Вас волнует роль Беларуси на мировой спортивной арене (один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов, %
9.1	Волнует	70
9.2	Иногда об этом задумываюсь	20
9.3	В целом, не волнует	10

Таблица 10

Ответы респондентов на вопрос «Какие события мирового масштаба Вас заинтересовывают либо беспокоят (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл)»

№ п/п	События мирового масштаба	Кол-во голосов, сред. балл
10.1	Политические встречи на высшем уровне	4,7
10.2	Курсы мировых валют	7,4
10.3	Экология	7,6
10.4	Военные конфликты	7,9
10.5	Олимпиады, чемпионаты мира по видам спорта	8,4
10.6	Кинофестивали	4,7
10.7	Конкурсы Евровидения	2,2

Респонденты не тяготеют к участию в общественной жизни (табл. 11), главное для них – состояться в профессии (табл. 12). Именно поэтому главная задача видится ими в том, чтобы осваивать новые знания и способы действий (таблица 13).

Таблица 11

Ответы респондентов на вопрос «Вы принимаете участие в общественной жизни университета (один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов, %
11.1	Принимаю и делаю это по собственному желанию	20
11.2	Принимаю, но делаю это по принуждению	30
11.3	Не принимаю	50

Таблица 12

Ответы респондентов на вопрос «Ваши профессиональные планы на будущее (один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов, %
12.1	Хочу стать мастером своего дела	80
12.2	Не планирую остаться в профессии	20
12.3	Пока серьезно не задумывался	0

Таблица 13

Ответы респондентов на вопрос «Вам нравится осваивать новые знания и способы действий (выберите один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Количество голосов, %
13.1	Да, я постоянно чувствую такую потребность	90
13.2	Стремлюсь к познанию лишь в том случае, когда от меня это требуют	10
13.3	Не стремлюсь самостоятельно познавать новое, делаю это только под сильным нажимом окружающих	0

Будущая работа для студентов БГУФК – источник профессионального роста, самосовершенствования и зарабатывания денег, в меньшей мере – возможность для поездок за границу, площадка для обмена профессиональным опытом, источник знаний по организации собственного дела. Опрошенных не пугают предстоящие профессиональные трудности, также у большинства из них нет планов устроить посредством работы свою личную жизнь (таблица 14).

Таблица 14

Ответы на вопрос «Для Вас работа, в какой бы сфере она не протекала, это (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл)»

№ п/п	Позиция	Средний балл
14.1	Средство зарабатывания денег	8,9
14.2	Источник профессионального роста и самосовершенствования	9,1
14.3	Возможность устроить свою личную жизнь	5,2
14.4	Тяжкая ноша	3,2
14.5	Возможность организовать в будущем собственное дело	7,7
14.6	Площадка для обмена профессиональным опытом	7,8
14.7	Источник расширения круга друзей, знакомых и коллег	7,6
14.8	Реальная возможность для поездок за границу	7,9

Среди качеств, наиболее важных для специалиста в области физической культуры, спорта и туризма, респонденты по мере убывания называют широкий кругозор, образованность, в равной мере самоконтроль и ответственность. Далее следуют исполнительность и эффективность в делах, заметно ниже – терпимость. Руководствоваться конъюнктурными соображениями в своей отрасли опрошенные считают нецелесообразным (таблица 15).

Ответы респондентов на вопрос «Ранжируйте по степени значимости для Вас как будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма следующие качества (10 – высший балл, 1 – низший балл)»

№ п/п	Личностные качества	Кол-во голосов, средний балл
15.1	Широкий кругозор	8,9
15.2	Образованность	8,5
15.3	Самоконтроль	7,9
15.4	Рационализм, расчетливость	5,6
15.5	Ответственность	7,9
15.6	Эффективность в делах	7,4
15.7	Исполнительность	7,4
15.8	Терпимость	6,7

Определенный интерес для данного исследования имеет изучение степени экстраполирования в повседневную жизнь имеющихся у студентов-спортсменов идеологических и правовых взглядов. С этой целью им было предложено высказаться по наиболее типичным для каждого человека ситуациям. В частности, сформулировать свое видение свободы личности, продемонстрировать момент социальной ответственности при проезде в городском транспорте и цивилизованно разобраться с шумными соседями. Анкетирование показало, что для опрошенных свобода личности ассоциируется с высоким уровнем профессионального мастерства, знанием своих гражданских прав и свобод и приличным счетом в банке. В меньшей мере свою свободу они связывают с отсутствием семейного, социального и административного контроля. Беззаконие в сферу их личных интересов не входит (таблица 16).

Таблица 16

Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, кто и что может обеспечить свободу личности (выскажите по каждой позиции, 10-высший балл, 1- низший балл)»

№ п/п	Возможные источники свободы личности	Средний балл
16.1	Отсутствие опеки со стороны родственников	6,4
16.2	Отсутствие начальства	5,2
16.3	Знание своих гражданских прав и свобод	7,1
16.4	Высокий уровень профессионального мастерства	7,8
16.5	Полное отсутствие контроля со стороны окружающих	6,2
16.6	Приличный счет в банке	7,0
16.7	Возможность не соблюдать принятые в обществе нормы и образцы поведения	0

Количество респондентов, всегда оплачивающих проезд в общественном транспорте и оплачивающих в зависимости от ситуации оказалось равным (по 40 %), малая часть опрошенных (20 %) предпочитает проезд в экстремальных условиях. В

споре с шумными соседями половина респондентов предполагает действовать официальными методами, что демонстрирует их очевидное доверие власти. Остальные планируют разобраться с обидчиками «по-свойски». Однако в данном случае речь идет не столько о сознательном правовом нигилизме, сколько о недостаточном жизненном опыте опрошенных и неумении просчитать возможные последствия своих деяний (таблица 17).

Таблица 17

Ответы респондентов на вопрос «Представим гипотетическую ситуацию. Вы проживаете в многоквартирном доме с очень шумными соседями по лестничной клетке, которые никак не реагируют на Ваши просьбы вести себя потише после 23-00. Ваше следующее действие (один вариант ответа)»

№ п/п	Варианты ответов	Кол-во голосов, %
17.1	Отвечу той же монетой, когда они будут отдыхать - начну сильно шуметь	20
17.2	Устрою им скандал	20
17.3	Запишу их очередной шабаш на камеру и выложу в Интернет	0
17.4	Напишу жалобу в Администрацию Президента	0
17.5	Окажу на них физическое воздействие – если не понимают слова, то может быть поймут кулаки	10
17.6	Вызову наряд милиции	40
17.7	Напишу заявление в ЖЭС (жилищно-эксплуатационную службу) своего района	10

Відомості про авторів

- Антипова Олена Василівна** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник, Санкт-Петербурзький науково-дослідний інститут фізичної культури
tomilina@mail.ru
- Антипов В'ячеслав Олександрович** кандидат педагогічних наук, Санкт-Петербурзький науково-дослідний інститут фізичної культури
- Арабаджи Іван Миколайович** учитель фізичної культури, Ялтинська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Першотравневої районної ради Донецької області azov1982@ukr.net
- Афанасьєва Валерія Аркадіївна** студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» lera_afanasieva96@mail.ru
- Бабич Вячеслав Іванович** доктор педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
vjacheslav_vib@ukr.net
- Баймаков Григорій Станиславович** соискатель кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
- Баймакова Лариса Григорьевна** кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
mbofkis@mail.ru
- Белякова Александра Сергеевна** аспірант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта alexa.belyakova@mail.ru
- Берсенёва Ольга Юрьевна** преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
- Беспутчик Владимир Георгиевич** доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания УО «Брестский государственный университет»
vladimirbespytchik@gmail.com

Богомаз Т.О.	викладач кафедри валеології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Бороденко Вікторія Іванівна	вчитель вищої категорії Криворізького науково-природничого ліцею
Брежнєв Дмитро Олександрович	керівник фізичного виховання Слов'янського хіміко-механічного технікуму
Брежнєв Олександр Дмитрієвич	викладач фізичного виховання Слов'янського хіміко-механічного технікуму
Ботагарієв Тулеген Амиржанович	доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой «Физическая культура и спорт», Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова Botagariev_1959@mail.ru
Бугаевский Константин Анатольевич	кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье apostol_luka@ukr.net
Быков Виктор Степанович	доктор педагогических наук, профессор, «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки, ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ), профессор кафедры физического воспитания и здоровья fiss-bikov@mail.ru
Ванакова Татьяна Артемовна	преподаватель, Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
Веклич Олена Юріївна	студент, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» Veklich.leka@gmail.com

- Вербицкий Владислав Владимирович** тренер-преподаватель по каратэ, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, студент УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» borecvlad17@mail.ru
- Вечорко Павел Алексеевич** магистрант, УО «Мозырский государственный педагогический университет имени Ивана Петровича Шамякина», Республика Беларусь vechorko.pavel@mail.ru
- Викторов Дмитрий Валерьевич** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ viktorovdv@yandex.ru
- Власенко Наталья Эдуардовна** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теоретико-методологических основ физической культуры, УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма kalathea@rambler.ru
- Волошин Олена Романівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка olenavoloshyn2015@gmail.com
- Врублевский Евгений Павлович** доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин и профессор кафедры наук о здоровье, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь; Зеленогурский университет (Польша) vru-evg@yandex.ru
- Гармаш Євген Максимович** студент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Гейтенко Владислав Володимирович	аспірант ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», учитель фізичної культури ЗОШ № 8, Краматорськ
Глебова Людмила Андреевна	преподаватель, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина lusiamozyr@bk.ru
Гончаренко Марія Степанівна	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології філософського факультету, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна valeolog@karazin.ua
Гордєєва Катерина Сергіївна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Горовой Вячеслав Александрович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, зам. декана по учебной работе факультета физической культуры, УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» slava.gorovoi1980@mail.ru
Горская Инесса Юрьевна	доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Голуб Ольга Федоровна	БГПУ имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь olga-dove86@yandex.ru
Григоренко Ольга Миколаївна	вихователь, заклад дошкільної освіти № 36 «Пролісок» ясла-садок загального розвитку відділу освіти Добропільської міської ради Prolisok36@gmail.com
Грудніна Денис Олександрович	учитель фізичної культури, Софіївський навчально-виховний комплекс, Костянтинівський р-н n_artnvk@ukr.net

Губарева Наталья Владимировна	кандидат пед. наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
Гудков Леонид Леонидович	преподаватель, Национальный университет фискальной службы, Харьков
Дегтяр Олена Павлівна	вчитель основ здоров'я, біології, хімії, Портовська загальноосвітня школа I-III ступенів, Відділ освіти Мангушської райдержадміністрації e.p.degtyar@gmail.com
Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Древняк Юлія Миколаївна	методист РМК, Відділ освіти Ясинуватської районної адміністрації, смт Очеретине yuliya1980dr@gmail.com
Дьяченко Ирина Дмитрівна	студент магістратури, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» iradiachenko@gmail.com
Еганов Александр Васильевич	доктор педагогических наук, профессор, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки eganov@bk.ru
Ерболұлы Ерен	студент, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова eren_96_96@mail.ru
Єрмолаєнко Ярослав Игоревич	студент магістратури, ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” ermolaenko1996@gmail.com
Єфімова Анастасія Ігорівна	Бердянський державний педагогічний університет, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання ai_efimova@ukr.net
Загорій Тетяна Іванівна	Білицька ЗОШ I-III ступенів № 9, учитель фізичної культури tzagorij035@gmail.com

- Зайцев Володимир Олексійович** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету
v.zaytsev@ukr.net
- Зайцева Надежда Владимировна** доктор педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин, УО Мозырский государственный педагогический университет им.И.П. Шамякина
zaiceva.n.v@mail.ru
- Ивкович Александр Сергеевич** тренер-преподаватель по настольному теннису, специализированная ДЮШ олимпийского резерва г. Ветка, студент УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
Ivkovich93@mail.ru
- Кайгородцева Ольга Владимировна** кандидат биологических наук, старший преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
- Камнєва Т.П.** викладач кафедри валеології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
- Каранец Екатерина Михайловна** кандидат педагогических наук, заместитель декана по учебной работе факультета дошкольного образования, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка
reitkatusha@mail.ru
- Качан Олексій Анатолійович** національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін, завідувач відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи Донецького облППО, спеціаліст вищої категорії, старший вчитель, ведучий рубрики «Нові технології на уроці фізкультури»
- Киекпаева Камилла Батырбековна** преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
kiekpaevakb@susu.ru

Кияшко Марина Володимирівна	старший викладач, Чернігівський національний технологічний університет, факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації, кафедра фізичної реабілітації kiyashkomarina221@gmail.com
Кладов Едуард Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения
Книш Світлана Іванівна	кандидат педагогічних наук, доцент, Бердянський державний педагогічний університет knyshsibdpu@gmail.com
Кожедуб Марина Станиславовна	магистр педагогических наук, аспирант кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» marina.888.k@yandex.ru
Козлов Владислав Александрович	студент магістратури, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» 01gadhakim@gmail.com
Кокин Валерий Юрьевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, ФГБОУ ВПО (НИУ) Уральский государственный университет (научно исследовательский университет)
Комкова Ирина Александровна	доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Кораблєва Елена Александровна	учитель русского языка, литературы, зарубежной литературы, учитель-методист, УВК «Лицей с ОШ I-II ступеней» Константиновского городского совета korabljova@licey-kost.in.ua
Корнеева Светлана Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Кравченко Романа Тарасівна	тренер-викладач ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації, магістрант Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка rkavchenko95@gmail.com
Криживецкая Олеся Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный университет путей сообщения
Крошка Світлана Андріївна	голова циклової комісії фізичного виховання, вчитель вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист, ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com
Куликова Мария Николаевна	студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Начальник бюро ЧАО «Новокраматорский машиностроительный завод» Mariya-kulikova@list.ru
Куц Олена Андріївна	студент, Маріупольський державний університет
Кучуренко Виктор Леонидович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Лешуков Владимир Семёнович	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Лисечко Любов Миколаївна	учитель фізичної культури, Портівська загальноосвітня школа I-III ступенів Мангушської районної ради Донецької області lysechkolybov@ukr.net
Літус Руслан Іванович	старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет coachpower@online.ua

Ляшенко Віталій Васильович	викладач, керівник ФВ, голова спортивного клубу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»
Макаренко Світлана Іванівна	кандидат педагогічних наук, проректор з науково-методичної роботи Донецького облППО
Малахова Елена Едуардовна	аспірант, Сибирський державний університет фізической культури и спорта malahova357@yandex.ru
Мельникова Ольга Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Манжула Михайло Володимирович	вчитель фізичної культури, Мангуська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Першотравневої районної ради Донецької області mangula1952@ukr.net
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету valentinamarchik@gmail.com
Мельник Олена Олегівна	студентка Криворізького державного педагогічного університету lena.melnik9856@gmail.com
Мещерякова Ирина Борисовна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Муравьёва Оксана Сергеевна	старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, УО Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина murv.oksana@yandex
Назаренко Мария Юрьевна	студентка 3 курса факультета физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» masha98nazarenko@gmail.com

Наливайко Любов Петрівна	вчитель фізичної культури, старший учитель, Куртівський навчально-виховний комплекс nalivaiko.lyubov.petrovna@gmail.com
Налча Інна Сергіївна	студент, Маріупольський державний університет
Насатова Лілія Сергіївна	учитель початкових класів, спеціаліст першої категорії, Івано-Пільська спеціалізована школа I-III ступенів Костянтинівської районної ради
Некрасов Григорій Григорович	старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru
Непран Дмитро Юрійович	магістрант, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет" greatest.ru@yandex.ua
Нефедченко Анатолій Николаевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения
Никифорова Светлана Александровна	кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет, Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки, доцент кафедры физического воспитания и здоровья
Никулин Алексей Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Новак Сергей Валерьевич	магістрант, УО «Мозырський державний педагогічний університет імені Івана Петровича Шамякіна» serezha.novak.2015@mail.ru
Овчаренко Єлізавета Олександрівна	магістрант, юристконсульт, Перша Слов'янська державна нотаріальна контора, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» elizaveta.ovcharenko25@gmail.com

- Омельченко В'ячеслав Анатолійович** вчитель фізкультури, Приазовська загальноосвітня школа I-III ступенів priaz-sch@ukr.net
- Оносова Олена Анатоліївна** заступник директора з навчально-виховної роботи, спеціаліст першої категорії, Івано-Пілляська спеціалізована школа I-III ступенів Костянтинівської районної ради vostok_82@ukr.net
- Опришкова С.Г.** учитель фізичної культури ЗОШ №13 з поглибленим вивченням англійської мови, Соледар Донецької області
- Орловська Вікторія Вікторівна** реабілітолог-вертебролог Центру хребта «EVROSPINE», аспірантка Бердянського державного педагогічного університету orlovsk@i.ua
- Осика Костянтин Сергійович** кандидат психологічних наук, методист відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
- Осипенко Евгений Владиславович** кандидат педагогічних наук, доцент, зам. декана по науковій роботі факультета фізическої культури, доцент кафедри фізического виховання и спорта, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» eosipenko_2009@mail.ru
- Осіпов Віталій Миколайович** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, зав. кафедри фізичного виховання, доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет shef_fizvosp@i.ua
- Осіпцов Андрій Валерійович** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет a.osiptsov@mdu.in.ua
- Острецов Николай Иванович** преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Перліцану Лариса Володимирівна	вихователь-методист, заклад дошкільної освіти № 36 «Пролісок» ясла-садок загального розвитку відділу освіти Добропільської міської ради lora8041@gmail.com
Пилипенко Анна Ігорівна	магістрант, Маріупольський державний університет
Пинягин Павел Юрьевич	магістрант Сибирського державного університета фізической культури и спорта, Мастер спорта по спортивному ориентированию, спортивный судья первой категории pavel88orient@mail.ru
Писанець Ірина Вячеславівна	викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru
Писаренко Світлана Миколаївна	Бердянський державний педагогічний університет, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Письмений Олександр Миколайович	старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет roshenka68@gmail.com
Пономарьова Аліна Миколаївна	студент магістратури, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» ponomaralina@mail.ru
Преснухін Олексій Сергійович	магістрант, Маріупольський державний університет
Приходько Вероніка Олександрівна	студентка II курсу, групи ТПР-161, Чернігівський національний технологічний університет
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» v.prustynskyi@hotmail.com
Пристинський Володимир Миколайович	кандидат пед. наук, доцент, зав. НДЛ взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» v.prustynskyi@hotmail.com

Ремига Ярослав Александрович	магістрант, Маріупольський державний університет
Ридзель Юрій Миколайович	старший викладач кафедри фізичної реабілітації, Чернігівський національний технологічний університет yuriy_ridzel@ukr.net
Романова Лариса Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки
Сазонов Сергей Николаевич	магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта sz93@mail.ru
Самойленко Антон Александрович	магістрант, Маріупольський державний університет
Самокиш Іван Іванович	кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, доцент кафедри фізичного виховання Одеської національної академії зв'язку імені О.С. Попова samokih@i.ua
Самсутіна Наталя Михайлівна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет nmsam@ukr.net
Сапожникова Дарья Евгеньевна	магистрант кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта darya.kisluhina@mail.ru
Севдалев Сергей Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» sevdalev@mail.ru

Севостьянов Дмитрий Юрьевич	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Сидорчук Ирина Олександрівна	студент, Маріупольський державний університет
Сніцар Дмитро Ігорович	магістрант, Маріупольський державний університет
Сизов Дмитрий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Смирнова Лариса Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Старосельская Юлия Ивановна	канд. пед. наук, доцент, Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
Сулейменова Замзагуль Есеновна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры английского и немецкого языков, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова zamz@inbox.ru
Табахова Олена Христофорівна	заступник директора школи з навчально-виховної роботи, Урзуфська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, Мангушський р-н, Донецька обл. tabahova120380@gmail.com
Таможникова Галина Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Терещенко Анатолий Александрович	доцент кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный университет путей сообщения
Терещенко Дмитро Дмитрович	студент магістратури, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет" teres-1995@mail.ru

Тігішова Олена Василівна	вчитель основ здоров'я, Мангуська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Першотравневої районної ради Донецької області elena.titishova@ukr.net
Ткачов Олександр Леонідович	викладач правознавства Слов'янського енергобудівного технікуму sebt@ukr.net
Тозик Ольга Валерьевна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТМФК, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» toz007@mail.ru
Трещева Ольга Львовна	профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения olga56@inbox.ru
Троян Дар'я Ігорівна	студентка факультету української мови та літератури, Криворізький державний педагогічний університет daratroan476@gmail.com
Фесенко Ірина Іванівна	заступник директора з НР, Стародубівська загальноосвітня школа I-III ступенів, Донецька обл. fesirina@meta.ua
Фурманов Александр Григорьевич	доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных игр, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» ffk-mgpu@yandex.ru
Целищева Елизавета Ивановна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры философии и истории, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» cymbaluk.lena@tut.by
Черенок Євгенія Вікторівна	студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» cherenoce55@gmail.com

Чернявский Сергей Иванович	магістрант УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» sierghiei.chierniavskii@mail.ru
Шабля Валентина Миколаївна	керівник Фітнес-клубу Кривий Ріг-2 Мережі фітнес-клубів FitCurves
Ширін Ілля Костянтинович	студент гр. ЕСА-17-1м Донбаської державної машинобудівної академії
Школа Олена Миколаївна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет alesikk1974@gmail.com
Щерба Марк	студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Ярмолюк Валентина Анатольевна	канд. пед. наук, доцент кафедри спортивных дисциплин и методик их преподавания УО «Брестский государственный университет» yava49@mail.ru
Ярушев Юрий Алексеевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Юлдашев Артём Алишерович	студент магістратури ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» qqqyuldashev94@gmail.com

Наукове видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Збірник статей
V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ, 22-23 березня 2018 р.)**

Підписано до друку 24. 04. 2018 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 35,5. Формат 60x84/16. Замов. № 1205.
Гарнітура Таймс

Видавництво Б.І. Маторіна
84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19
Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
