

Науковий пошук молодих дослідників

**Збірник наукових
праць студентів**

№ 1

2018

**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Науково-дослідний центр проблем соціальної педагогіки
та соціальної роботи Національна Академія педагогічних
наук України та Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка**

СТУДЕНТСЬКЕ НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО

НАУКОВИЙ ПОШУК МОЛОДИХ ДОСЛІДНИКІВ

Педагогічні науки

Збірник наукових праць студентів

№ 1, 2018

Частина III

**Старобільськ
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
2018**

У збірнику представлено матеріали наукових досліджень студентів
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 9 від 30 березня 2018 р.)

Редакційна колегія:

Головний редактор:	проф. Харченко С. Я.
Члени редколегії:	проф. Караман О. Л., доц. Краснова Н. П., доц. Тунтуєва С. В., доц. Харченко Л. Г., доц. Юрків Я. І.

Оригінал-макет:	Юрків Я. І.
Відповідальний за випуск:	проф. Караман О. Л., доц. Юрків Я. І.

Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
пл. Гоголя, 1, м. Староібльськ, 92703. Тел./факс: (06461) 2-16-02.
e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.	Асєєва В. С. Основи формування знань та вмінь учнів 5 – 7 класів за варіативним модулем «Гімнастика».....	5
2.	Запотєєва В. Е., Кривобок В. А., Пістряк А. І. Інноваційні напрями наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.....	12
3.	Кіященко А. А. Формування інтересу підлітків до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури.....	18
4.	Коптєва Т. С. «Сміхові» вправи в системі фізичного виховання.....	25
5.	Мазур К. І. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів 5 – 6 класів у позакласній роботі з фізичної культури.....	30
6.	Подибайло О. Ю. Формування мотивації і стійкого інтересу до занять фізичними вправами, особистісного іміджу старшокласників.....	38
7.	Собінова М. Д., Березова Т. М., Смірнова Д. В. Проблема оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.....	46
8.	Шахов К. В. Профілізація навчання з фізичного виховання..	51

НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ТА ПАТРІОТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

9.	Здоровченко О. О. Особливості патріотичного виховання підлітків у позакласній роботі з фізичної культури.....	58
10.	Зеленський В. А., Дегтяренко Д. С. Фізичне виховання як компонент народної педагогіки.....	64
11.	Новікова Л. В. Формування патріотичного виховання у молодших школярів засобами фізичної культури.....	69

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

12.	Барабаш А. Ю., Беліченко Ю. В. Адаптивне фізичне виховання як новий напрямок в українській системі освіти...	76
13.	Вовкобой А. Д. Проблема фізичної реабілітації студентів в умовах нестачі кваліфікованих кадрів та можливі шляхи її вирішення.....	81
14.	Миколаєнко В. Е. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні.....	87
15.	Нежалський П. В., Юрков Д. В. Технології збереження здоров'я в навчальному процесі з фізичного виховання.....	94

16.	Поливанов Є. А. Сучасні принципи створення харчових добавок у фізичній реабілітації.....	99
17.	Рижкова В. О. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.....	105
18.	Холодняк А. С. Фізична реабілітація дітей із розумовою відсталістю молодшого шкільного віку.....	112

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

19.	Березовська В. С., Чумаченко Д. С., Смовж К. В. Вплив собаки та спорту з собаками на фізичний та морально-етичний розвиток студентів.....	121
20.	Бреславець О. А. Методико-практичні аспекти комплексної підготовки в художній гімнастиці на початковому і спеціалізованому етапах.....	126
21.	Гурульов Д. С. Особливості становлення та розвитку бадмінтону в Україні.....	134
22.	Радькова А. А. Фізичне навантаження каратистів на тренуваннях.....	140

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

23.	Бугайова Л. П. Музично-ритмічне виховання – один із основних компонентів професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.....	147
24.	Горєлова В. С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студенток-першокурсниць.....	153
25.	Журба Л. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти... ..	161
26.	Кагала Я. В., Бондарєва М. С. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки.....	167
27.	Потьомкін С. С. Проблема запровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні ВНЗ.....	174
	Відомості про авторів.....	179

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 796.412-053.5

В. С. Асєєва

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ УЧНІВ 5 – 7 КЛАСІВ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ГІМНАСТИКА»

В останні роки розвитку системи фізичного виховання та навчанню предмету «Фізична культура» у сучасній школі приділяється велика увага. Проблема формування в учнів 5-7 класів теоретико-методичних знань за різними варіативними модулями згідно вимог навчальної програми є особливо актуальною. Це зумовлюється основною метою навчального предмету «Фізична культура», що спрямована на формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами та організації здорового способу життя молодого покоління. Реалізація вищезазначеної мети передбачає залучення учнів основної школи до засвоєння теоретико-методичних знань у процесі вивчення інваріантного та варіативного модулів серед яких значне місце посідає гімнастика [1].

Слід підкреслити, що заняття гімнастикою гармонійно розвивають всі м'язові групи, а це говорить про те, що гімнастика сприяє всебічному фізичному розвитку та має велике значення для зміцнення здоров'я школярів, формування ціннісних орієнтацій щодо використання різних видів гімнастики для самостійних занять та проведення активного дозвілля. Розв'язання цього питання має державне значення, оскільки сприяє не тільки оздоровленню організму, а й націлює учнів основної школи на удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей засобами гімнастики, формування загальних уявлень про фізичну культуру та здоровий спосіб життя на підставі оволодіння різними теоретико-методичними знаннями.

Проблему формування в учнів теоретико-методичних знань розглядали у своїх працях такі вчені, як: І. Бех, М. Євтух, І. Зязюн, В. Кремень, теорії та методики фізичного виховання – М. Зубалій, Т. Круцевич, Н. Москаленко, Б. Шиян та інші.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування теоретико-методичних знань та вмінь у школярів 5 – 7 класів за варіативним модулем «Гімнастика».

Навчальний предмет «Фізична культура» в середніх загальноосвітніх навчальних закладах спрямований на реалізацію розвиваючих, оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань. Однак, ураховуючи вікові особливості дітей підліткового віку, зміст навчальної програми з фізичної культури, необхідно звернути увагу на вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме: розширення

кругозору; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати рухові здібності; виховання морально-вольових якостей особистості [6].

Наголосимо, що формування знань про фізичну культуру – неодмінна умова свідомого оволодіння учнів руховими вміннями і навичками. Практика свідчить, що чим більше дітей мають знання про фізичну культуру, чим більше розвивається в них розумовий компонент рухової діяльності – тим вище результати в засвоєнні вмінь і навичок, вихованні рухових здібностей, вихованні інтересу до занять фізичною культурою й спортом, формуванні потреби в них. Відсутність розуміння такої єдності є в наш час однією із причин низької фізкультурної активності школярів і відсутності належного її прояву в їхньому способі життя. У зв'язку із цим виникає необхідність формування в підростаючого покоління відповідних знань та вмінь.

У процесі засвоєння знань можна виділити три рівні. На першому рівні відбувається повідомлення і запам'ятовування знань, на другому – їх особисте застосування за відомим зразком. І на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання використовуються школярами в роботі з іншими учнями при виконанні різноманітних функцій у «ролі вчителя».

Теоретико-методичні основи формування знань складаються з [1]:

- принципів (актуальності, системності, науковості, доступності, інтегративності, регіональності, концентризму й послідовності) та компонентів навчання (освітній, цільовий, практично-діяльний, мотиваційний, змістовний, оціночно-результативний);

- обсягу знань на теоретичному рівнях (поняття «фізична культура», «фізичне здоров'я», «духовне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я», морфо-функціональні особливості дітей середнього шкільного віку та характеристика традиційних та нетрадиційних форм фізичної культури), методичному (способи та методи визначення стану фізичного здоров'я, рухової активності та основи методики планування фізичного навантаження в процесі організації особистих фізкультурно-оздоровчих занять традиційними й нетрадиційними фізичними вправами) та практичному (уміння визначати стан фізичного здоров'я, обсяг рухової активності й фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами та уміння складати програми власних фізкультурно-оздоровчих занять);

- системи контролю (поточного оцінювання знань та вмінь, проведення тематичних, інтелектуальних вікторин та підсумкового контрольного тестування);

- методики планування елективного курсу в експериментальних групах з урахуванням умов школи та викладання (проведення лекцій, брейн-рингів, шоу-програм, повідомлень, бесід, аналізу).

Гімнастика – історично складена система специфічних вправ та науково-розроблених методичних прийомів, які застосовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення та лікування осіб, що займаються, а також надбання ними життєво необхідних навичок прикладного, виробничого та оборонного значення [7].

Як показує аналіз науково-методичних джерел та практика фізичного виховання, у навчальному процесі з гімнастики використовуються такі методичні прийоми [5]:

1. *Показ вправи.* При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки вправи, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ вправ має бути зразковим естетично і за технікою. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) учителеві не під силу продемонструвати вправу, можна показати загальну її структуру або докладно пояснити техніку. Для показу складних вправ можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього *показу натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності*: малюнки, кінограми, відеозаписи, ІКТ, макети гімнастичних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеомагнітофон або комп'ютер. За їх допомогою гімнаст відразу отримує інформацію про виконаний ним рух і відповідно корегує черговий підхід до приладу.

3. *Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів.* Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактору опосередкованої наочності.

Методика навчання гімнастичних вправ базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Для школярів 5–7 класів найбільш доцільно здійснювати теоретичні повідомлення у формі бесід: особливості дихання під час виконання вправ, дотримання правил безпеки при виконанні вправ, вимоги до одягу та взуття на заняттях фізичної культури, правила самостійного виконання гімнастичних вправ, страховка та самостраховка, перша допомога при травматичних ушкодженнях, гігієнічні вимоги на заняттях гімнастикою та ін.

Як засвідчують В. Баршай, В. Курись, І. Павлов, методичні особливості гімнастики – це різновиди застосування методу чіткої регламентації педагогічного процесу щодо вирішення педагогічних завдань, організації та керівництва діяльністю школярів. Методичні особливості гімнастики накладають відбиток на специфіку засвоєння знань, що пов'язується з знаннями того, що гімнастика має всебічний вплив на організм людини (за допомогою гімнастичних вправ можна суттєво впливати на всі частини опорно-рухового апарату, вирішувати завдання поєднання набуття рухових навичок і функціональної підготовки, а також удосконалення фізичних якостей) [3].

Особливістю формування знань виступає знання про різноманітність засобів гімнастики (будь-які завдання фізичного виховання та спортивного вдосконалення можна вирішити за допомогою гімнастичних вправ різної спрямованості, використовуючи їх з необхідним ступенем інтенсивності).

Відносно вибіркового впливу вправ (окремі знання щодо розвитку певних якостей, зміцнення окремих груп м'язів і суглобів, профілактики та відновлення будь-яких функцій організму можна вирішити підбором гімнастичних вправ локального впливу).

У педагогічному експерименті взяло участь 120 школярів 5-7 класів загальноосвітньої школи І – III ступенів №15 м. Сєверодонецька (60 – контрольна група та 60 експериментальна група) протягом 2017-2018 навчального року.

У результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми було розроблено експериментальну методику формування знань та вмінь за варіативним модулем «Гімнастика» для школярів 5 – 7 класів, яка була спрямована на: формування пізнавальної потреби до засвоєння змісту гімнастики; підвищення інтелектуального потенціалу підлітків; активізацію творчої рухової діяльності учнів на основі виконання завдань, що спрямовані на створення якісно нового продукту при виконанні різних вправ під музичний супровід, складання комплексів загально-розвивальних вправ. Основу для такої діяльності склали теоретико-методичні знання способів раціонального управління своїми рухами; оцінювання навчальних досягнень школярів по застосуванню теоретико-методичних знань у конкретних умовах, а саме – на уроках це виявлялося в умінні бачити помилки у своїх товаришів при виконанні різних вправ у відповідності до програмного матеріалу.

При засвоєнні різних теоретичних понять вчитель фізичної культури розкривав перед учнями умови походження понять, застосування цих термінів при вивченні фізичних вправ. Увага вчителя була сконцентрована на вивченні термінології, а також знань технічних характеристик рухів, правил проведення змагань, можливих помилок при виконанні фізичних вправ тощо.

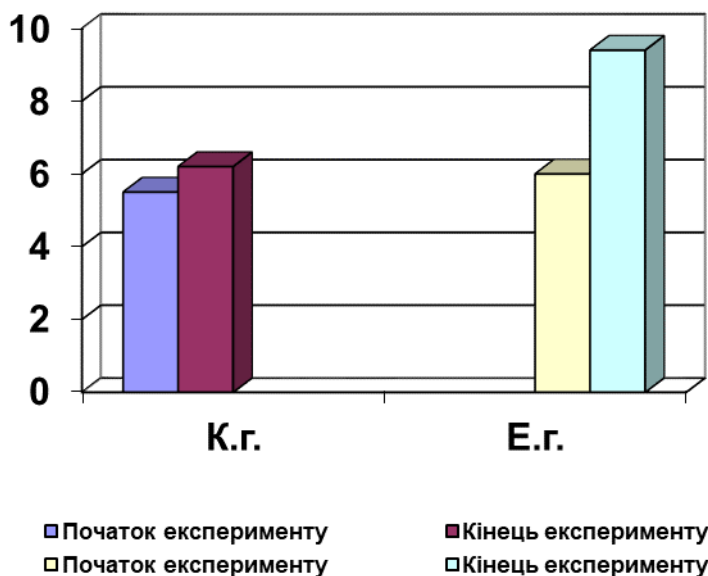


Рис. 1. Динаміка сформованості теоретико-методичних знань в учнів експериментальної та контрольної груп

У процесі експериментальної роботи ми підтвердили результати, що отримані В. Ареф'євим, В. Єдинак, В. Баршай відносно того, що процес навчання гімнастичним вправам складається з послідовних дій вчителя і школярів, які визначаються характером завдань, умовами освоєння рухів і правильним використанням методів і прийомів навчання на кожному етапі. Слід підкреслити, що послідовність дій вчителя і школярів, на заняттях гімнастикою визначена багаторічним досвідом роботи. На початку навчання вчитель, враховуючи руховий досвід і індивідуальні особливості учнів, визначає їх готовність до засвоєння нових вправ і складає конкретний план дій. Знайомлячи їх з новими рухами, вчитель формулює завдання навчання, встановлює конкретні вимоги до виконання рухів, відзначає схожість нових рухів з вже засвоєними, намічає план освоєння нової вправи. За допомогою показу, пояснення, демонстрації малюнків, схем тощо вчитель допомагає формуванню уявлень про основи техніки засвоєної вправи [2].

Розроблена експериментальна методика формування теоретико-методичних знань та вмінь за варіативним модулем «Гімнастика» надала можливості підвищити мотиваційний потенціал учнів 5-7 класів до засвоєння знань про способи раціонального управління своїми рухами, підвищення інтелектуального потенціалу підлітків; активізацію творчої рухової діяльності учнів на основі виконання завдань, що спрямовані на створення якісно нового продукту при виконанні різних вправ під музичний супровід, складання та проведення комплексів загально-розвивальних вправ на уроках фізичної культури.

Підкреслимо особливість формування знань та вмінь, що визначаються одночасним засвоєнням різних вправ, із знаннями про основні правила виконання, впливу на фізичний розвиток, фізичну підготовку та особистісні якості учнів. Мотиваційний потенціал знань має складатися із знань про шляхи формування здоров'я, усвідомленого ведення здорового способу життя та органічно поєднуватися з практикою фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

У подальшому плануємо вивчити більш детально особливості методики проведення гімнастичних вправ під музичний супровід з учнями основної та старшої школи.

Список використаної літератури

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді : теорія і практика : монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Ф. Очкалов. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с. **2. Андрощук Н.** Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Т.: Підруч. і посіб., 2006. – 160 с. **3. Баршай В. М.** Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 314 с. **4. Енциклопедія освіти** / Акад.пед.наук України / гол. ред. В. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с. **5. Менхин Ю. В.** Оздоровительная гимнастика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с. **6. Отравенко О. В.** Методика підготовки магістерської роботи і порядок захисту : навчально-метод. посібник для слухачів магістратури спеціальності «Фізичне виховання» / О. В. Отравенко. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. – 164 с. **7. Худолій О. М.** Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 4-е вид., випр. і доп. – Х. : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.

Асєєва В. С. Основи формування знань та вмінь в учнів 5–7 класів за варіативним модулем «Гімнастика»

У статті визначено теоретичні засади формування знань учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури, що виявляється в аналізі змісту знань у структурі вивчення предмету «Фізична культура», визначення особливостей та мотиваційного потенціалу їхнього формування при оволодінні гімнастикою. Доведено, що рівень знань про фізичну культуру впливає на ефективність розумового компоненту рухової діяльності у прямо пропорційній залежності. Теоретико-методичні знання складають основу виховання інтересу та мотивації до занять фізичною культурою.

Основу експериментальної методики склали оцінювання навчальних досягнень учнів 5-7 класів із застосуванням теоретико-методичних знань у конкретних умовах, а саме – на уроках фізичної

культури. Це виявлялося в умінні бачити помилки у своїх товаришів при виконанні різних вправ у відповідності до програмного матеріалу.

Ключові слова: знання, уміння, учні, гімнастика, методика, урок фізичної культури.

Асеева В. С. Основы формирования знаний и умений у учащихся 5 – 7 классов за вариативным модулем «Гимнастика»

В статье определены теоретические основы формирования знаний учащихся 5-7 классов на уроках физической культуры, проявляющееся в анализе содержания знаний в структуре изучения предмета «Физическая культура», определение особенностей и мотивационного потенциала их формирования при овладении гимнастикой. Доказано, что уровень знаний по физической культуре влияет на эффективность умственного компонента двигательной деятельности в прямо пропорциональной зависимости. Теоретико-методические знания составляют основу воспитания интереса и мотивации к занятиям физической культурой.

Основу экспериментальной методики составили оценивание учебных достижений учеников 5-7 классов по применению теоретико-методических знаний в конкретных условиях, а именно – на уроках физической культуры. Это проявлялось в умении видеть ошибки своих товарищей при выполнении различных упражнений в соответствии с программным материалом.

Ключевые слова: знания, умения, ученики, гимнастика, методика, урок физической культуры.

Aseyeva V. Fundamentals for the Formation of Knowledge and Skills in Students of Grades 5 to 7 for the Variable Module of Gymnastics

The theoretical bases for the formation of knowledge of students of grades 5-7 at physical culture lessons are revealed in the article. This is shown in the analysis of the content of knowledge in the structure of the study of the subject "Physical Culture", the definition of the features and motivational potential of their formation when mastering gymnastics.

It is proved that the level of knowledge on the physical culture affects the effectiveness of the mental component of motor activity in direct proportion. Theoretic and methodological knowledge forms the basis of development of interest and motivation to physical training.

The basis of the experimental methodology was the assessment of educational achievements of students of grades 5-7 on the application of theoretical and methodological knowledge in specific conditions, namely, in the lessons of physical culture it was manifested in their ability to see the mistakes of their comrades in performing various exercises in accordance with the curriculum.

Key words: knowledge, skills, students, gymnastics, methodology, physical culture lesson.

В. Е. Запотєєва, В. А. Кривобок, А. І. Пістряк

ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В даний час увага фахівців все більше звертається до концептуальних аспектів розвитку теорії і методики фізичного виховання, формування фізичної культури учнівської молоді [3, с. 4]. У зв'язку з чим, в сучасних умовах реформування системи освіти, коли змінюються підходи до методів навчання, суттєвого перегляду вимагає і організація навчального процесу з фізичного виховання студентів [1].

Прагнення постійно оптимізувати навчально-виховний процес зумовило появу нових і вдосконалення використовуваних педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості. Подальший їх розвиток пов'язаний з орієнтацією на реалізацію сучасних концепцій освіти і виховання

Традиційно проблеми освіти жорстко пов'язуються з діяльністю його інституційної системи, а її ефективність розглядається як наслідок внутрішніх факторів, що діють у самій системі освіти. В даний час, в умовах високих темпів розвитку суспільства традиційні форми і методи навчання «вже не працюють». Потрібно перехід до більш обґрунтованого виявлення закономірностей використання інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні студентів. Необхідна вироблення системної концепції, яка забезпечила б оптимальну організацію навчального процесу на основі використання різних інноваційних технологій навчання.

Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О. Кононко, В. Котирло, С. Кулачківська, С. Ладивір, Л. Мельник, З. Плохій). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко. У працях І. Брехмана, О. Дубогай, Р. Поташнюк значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя.

Аналіз науково-методичної літератури, а також документів, що регламентують діяльність дошкільних закладів, свідчить про те, що однією з основних завдань, що стоять перед працівниками ДНЗ, є збереження і зміцнення здоров'я дітей [2–4]. Великими можливостями в цьому контексті мають організовані заняття фізичними вправами в режимі дня дошкільнят. Разом з тим, реальні дані про стан здоров'я дітей дошкільного віку вказують на наявність тривожної тенденції до збільшення числа дошкільників, які страждають від захворювань, багато з яких переходять у хронічні форми [2].

Мета – теоретично дослідити використання інноваційних наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

На відміну від інших педагогічних наук, теорія фізичного виховання пізнає загальні закономірності, по яких в системі виховання відбувається управління фізичним розвитком людини і його фізичну освіту.

Узагальнюючи наукові і практичні дані, теорія фізичного виховання розкриває суть завдань, які повинні бути вирішені в процесі фізичного виховання, визначає принципові підходи, ефективні засоби і методи реалізації цих завдань, виявляє і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання стосовно основних етапів вікового розвитку людини і умов його життєдіяльності [4].

Чим швидше дитина усвідомлює необхідність свого безпосереднього залучення до багатств фізичної культури, тим швидше сформується у нього важлива потреба, що відображає позитивне відношення і інтерес до фізичної сторони свого життя.

Основний засіб вивчення фізичної культури – освоєння дитиною базових її основ, тобто об'єктивно необхідного й обов'язкового для кожної людини рівня фізичної культури, без якого неможливо ефективно здійснення життєдіяльності поза залежністю від того, чим би не хотіла дитина займатися в майбутньому.

Перехід системи дошкільної освіти з режиму функціонування в режим розвитку багато в чому забезпечується розробкою нових освітніх проектів, управлінських та педагогічною творчістю, підтримкою розвиваючого соціуму [4].

Розвиваючі ДНЗ, які працюють в пошуковому режимі, значно відрізняються від тих ДОУ, метою яких є стабільне традиційне підтримання раз і назавжди заведеного порядку функціонування. Інноваційні дослідження йдуть за такими напрямками: формування нового змісту освіти; розробка і реалізація нових педагогічних технологій, методик, систем розвитку дітей; створення нових видів дошкільних закладів – центрів розвитку дитини.

Об'єктом практично будь-якого інноваційного процесу стають діти. Завдання дослідників і керівників ДНЗ – звести відхилення від прогнозованого результату до мінімуму. Тому кожен інноваційний процес в ДНЗ підлягає управлінню.

Поряд з актуальними проблемами стану навколишнього середовища, організації медичного обслуговування, стану матеріальної бази, виникає завдання якісного вдосконалення підготовки фізкультурних кадрів для ДНЗ.

На жаль, не всі сучасні традиційні методики, застосовувані в даний час в ДНЗ, здатні повною мірою реалізувати необхідний обсяг рухової активності зростаючого організму. У зв'язку з цим деякими педагогічними колективами ДНЗ реалізуються програми реабілітації здорових дітей з метою створення варіанту оздоровчої системи, що

забезпечує зниження захворюваності, підвищення фізіологічних і психологічних функцій організму дитини, а, отже, і його освітніх здібностей [2, с. 3].

Незважаючи на очевидність того, що при вирішенні проблеми гармонійного розвитку дошкільника, його організована рухова діяльність повинна займати в режимі дня майже половину щоденного бюджету часу, ставлення різних вітчизняних і зарубіжних дошкільних освітніх програм до цього не однозначне. Аналіз провідних вітчизняних програм: «Дитинство», «Веселка», «Розвиток» показує, що вони відводять цьому фактору (в середньому) від 12 до 18% загального бюджету часу денного перебування дитини в дитячому саду, що навряд чи може бути достатнім для вирішення оздоровчих, а, отже, й освітніх завдань, оскільки ці процеси взаємопов'язані. Широко рекламована в даний час програма «Крок за кроком» Центру розвитку дитини (Джорджтаунський університет, Вашингтон, США) взагалі виключає з режиму дня нормовану рухову активність дитини, заміщаючи її самостійною, що робить процес його розвитку, на наш погляд, спонтанно-безладним і хаотичним [3].

Створені інноваційні освітні програми нового покоління: «Розвиток», «Обдарована дитина», «Золотий ключик», «Веселка», Програма розвитку промови дітей дошкільного віку в дитячому саду, Програма розвитку рухової активності та оздоровчої роботи з дітьми 4-7 років та ін.

Одним з інноваційних напрямів, що доповнюють існуючу систему фізичного виховання дітей дошкільного віку, є реалізація інтелектуальних і соціально-психологічних завдань, що в сукупності становлять культурологічний вектор цього процесу. Результати проведених ними досліджень доповнюють зміст існуючих програм навчання і виховання в дошкільних установах конкретними рекомендаціями по освоєнню дітьми інтелектуальних цінностей фізичної культури і формування у них стійких стимулів до занять фізичними вправами.

Фізичний розвиток є на сьогоднішній день одним з основних критеріїв розвитку дитини. Насамперед, це стосується відповідності маси тіла довжині тіла. Незважаючи на те, що визначення нормативних показників, що характеризують фізичний розвиток здорової дитини, присвячено велику кількість робіт, такого роду дослідження досі залишаються актуальними. Пов'язано це з тим, що на фізичний розвиток дитини впливають як постійно протікають процеси загального характеру, так і регіональні фактори, пов'язані з кліматогеографічними, соціальними, екологічними та іншими умовами [3].

Разом з тим відомо, що ріст і розвиток дитини – це нерівномірний процес, який характеризується періодами прискорення і уповільнення. При цьому вважається, що етапи прискореного росту дитини є періодами, коли його організм найбільш вразливий. Ці періоди

фахівцями визначаються як критичні. В онтогенезі виділяють декілька вікових періодів, коли відбувається прискорений ріст організму. Разом з тим, слід зазначити, що різними авторами вказуються різні вікові межі цих критичних періодів. Особливо це стосується дошкільного періоду.

У спорті вищих досягнень це підтверджувалося видатними успіхами наших спортсменів практично на всіх Олімпійських іграх. У масовій фізичній культурі існувала науково обґрунтована програмно-нормативна база. Ці досягнення отримали всесвітнє визнання. В останні роки ситуація різко змінилася. Вітчизняна наука втрачає провідне положення у світі.

Сучасні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту за кордоном ґрунтуються на широкому використанні інноваційних досягнень у розвитку фізіології, біології, біохімії, генетики, фармакології, психології, інформатики та багатьох інших наукових напрямків [1]. Широко використовуються наукомісткі апаратурні і вискоєфективні комп'ютерні та інформаційні технології. Фінансування науки в багатьох країнах здійснюється в обсягах, багаторазово переважаючих таке в нашій країні.

У світовій науці більший акцент сьогодні робиться на використання знань та методології таких дисциплін, як біомеханіка, фізіологія, генетика. Результати багатьох зарубіжних спортсменів дозволяють зробити висновок про істотне перевагу науково-методичного забезпечення процесу їх підготовки.

Теоретико-методологічні проблеми дослідження стратегії розвитку фізичного виховання і спорту дозволили виявити ряд пріоритетних напрямків сучасної спортивної науки:

- Обґрунтування критичної необхідності активізації діяльності держави і суспільства в освоєнні цінностей фізичної та спортивної культури як найважливішого напрямку консолідації суспільства.
- Науково-методичне забезпечення процесів модернізації змісту та організації масового фізичного виховання дітей різного віку в загальноосвітніх закладах.
- Науково-технологічне обґрунтування інноваційних перетворень в системі підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву.
- Наукове обґрунтування пріоритетних напрямів удосконалення механізмів організаційного, правового, ресурсного та інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а також правової, фінансової та організаційної підтримки інноваційних перетворень в просторах масового фізичного виховання і спортивної культури населення країни.
- Теоретико-технологічне обґрунтування цілей і напрямів модернізації інфраструктури фізичного виховання, масової фізичної культури та спорту вищих досягнень.

- Розробка високих технологій медико-біологічного та психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу в системах спортивної підготовки та фізичного виховання.

Аналіз теоретичних і практичних основ фізичного виховання дозволяє зробити *висновок*, що необхідні варіативні моделі, що мають особистісно-орієнтований характер і дозволяють змінювати, швидко і гнучко перебудовувати освітні програми та утримання з урахуванням рівневої підготовки; здатні гарантувати певний рівень якості навчання.

Список використаної літератури

1. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тетяна Антонівна Базиліук; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с. **2. Боришевський М. Й.** Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості / М. Й. Боришевський // Початкова школа. – № 4. – 2001. – С. 4–9. **3. Лахно О. Г.** Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Олена Геннадіївна Лахно; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с. **4. Лохвицька Л. В.** Дошкільникам про основи здоров'я: Навч.-метод. посіб. / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.

Запотєєва В. Е., Кривобок В. А., Пістряк А. І. Інноваційні напрями наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту

У статті розкрито концептуальні аспекти розвитку теорії і методики фізичного виховання, формування фізичної культури учнівської молоді. Прагнення постійно оптимізувати навчально-виховний процес зумовило появу нових і вдосконалення педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості.

Узагальнюючи наукові і практичні дані, теорія фізичного виховання розкриває суть завдань, які повинні бути вирішені в процесі фізичного виховання, визначає принципи підходи, ефективні засоби і методи реалізації цих завдань, виявляє і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання стосовно основних етапів вікового розвитку людини і умов його життєдіяльності.

Аналіз теоретичних і практичних основ фізичного виховання дозволяє зробити *висновок*, що необхідні варіативні моделі, що мають особистісно-орієнтований характер і дозволяють змінювати, швидко і

гнучко перебудовувати освітні програми та утримання з урахуванням рівневої підготовки; здатні гарантувати певний рівень якості навчання.

Ключові слова: фізична культура, дошкілля, інновації, спорт, наука.

Запотьеева В. Э., Кривобок В. А., Пистряк А. И. Инновационные направления научных исследований в области физической культуры и спорта

В статье раскрыты концептуальные аспекты развития теории и методики физического воспитания, формирования физической культуры учащейся молодежи. Стремление постоянно оптимизировать учебно-воспитательный процесс обусловило появление новых и совершенствование педагогических технологий разных уровней и разной целевой направленности. Обобщая научные и практические данные, теория физического воспитания раскрывает суть задач, которые должны быть решены в процессе физического воспитания, определяет принципиальные подходы, эффективные средства и методы реализации этих задач, выявляет и разрабатывает оптимальные формы построения процесса физического воспитания относительно основных этапов возрастного развития человека и условий его жизнедеятельности. Анализ теоретических и практических основ физического воспитания позволяет сделать вывод, что необходимые вариативные модели, имеющие личностно-ориентированный характер и позволяют изменять, быстро и гибко перестраивать образовательные программы.

Ключевые слова: физическая культура, дошкольники, инновации, спорт, наука.

Zaporiteva V., Krivobok V., Pistryak A. Innovative Areas of Scientific Research in the Field of Physical Culture and Sports

The article deals with the conceptual aspects of the development of the theory and method of physical education, the formation of physical culture of student youth. The desire to constantly optimize the educational process has led to the emergence of new and improved pedagogical technologies of different levels and different target orientations. Summarizing scientific and practical data, the theory of physical education reveals the essence of tasks that must be solved in the process of physical education, defines the fundamental approaches, effective means and methods for the realization of these tasks, identifies and develops the optimal forms of constructing the process of physical education in relation to the basic stages of age development of man and conditions of his life. The analysis of the theoretical and practical foundations of physical education allows us to conclude that the necessary variational models that have personality oriented character and allow you to change, quickly and flexibly rebuild educational programs and retention based on level training; able to guarantee a certain level of quality of training.

Key words: physical culture, preschool, innovation, sport, science.

А. А. Кіященко

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розв'язання проблеми збереження і розвитку людського потенціалу нашої країни вимагає від середньої загальноосвітньої школи вдосконалення системи фізичного виховання, спрямованого на утвердження здоров'я як основної життєвої цінності особистості. У зв'язку з цим у Законі України «Про освіту» №2145-VIII від 05.09.2017 р. наголошено, що «освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави» [5, с. 1].

Як показує аналіз практики роботи середніх загальноосвітніх шкіл східного регіону України, вирішення цього завдання залежить в основному від уміння ведення учнями здорового способу життя, важливим компонентом якого є систематичні заняття фізичними вправами. У процесі таких занять у підлітків виникають позитивні емоції, з'являється позитивне ставлення до фізичної культури, формується готовність до фізичного самовдосконалення, розвивається рухова активність і звичка до систематичних занять фізичними вправами.

В останні десятиліття в країні склалась важка ситуація щодо погіршення здоров'я та фізичної підготовленості школярів до занять фізичною культурою. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 64% учнів початкових класів спостерігаються різноманітні порушення постави, близько 60% першокласників мають психомоторні порушення. Наслідком такого стану є низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою. Близько 50% дітей не мають стійкого інтересу до уроків фізичної культури [8].

Деякі психолого-педагогічні аспекти формування в підлітків інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури розроблені в працях Б. Ананьєва, Л. Божович, О. Ковальова, Г. Костюка, О. Леонтьєва, В. Мясіщева, М. Алексєєвої, О. Алферова, І. Беха, М. Левківського, М. Матюхіної, Н. Морозової, К. Чорної та інших.

Проблеми виховання у підлітків мотивації та інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури досліджувалися М. Андрухом, Б. Ведмеденком, М. Жаворонковою, С. Жевагою, М. Зубалієм, О. Ільїним, М. Козленком, Л. Лихачовим, О. Отравенко, В. Поповим, М. Солопчуком, Б. Шияном, П. Щербаком та іншими.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає підлітковий вік, тому, що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, інтенсивно формуються інтереси, збільшуються

пізнавальні здібності дитини. Підлітковий вік – період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. У ньому виділяють три стадії: стадію, що передує статево дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості [3, с. 4]. Тому заняття з фізичної культури потрібно організовувати так, щоб вирішувати завдання розвитку рухових умінь, практичних навичок і фізичних якостей, формувати ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, свідому потребу до занять фізичною культурою.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування інтересу підлітків до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури, що спрямовані на пропаганду здорового способу життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, спостереження, опитування, бесіди, анкетування.

Урок фізичної культури у сучасній школі за змістом є не що інше, як активний руховий відпочинок та носить пізнавальний й оздоровчо-рекреативний характер. Основою для формування переконань у необхідності усвідомленої потреби до систематичних занять фізичними вправами є знання про значення цих занять для підвищення фізичного стану і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей учнів.

Т. Круцевич та Г. Безверхня вважають, що виховання у підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання [2; 7]. Пов'язано це з тим, що в підлітковий вік у школярів відбувається перехід від природної потреби у рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує значних вольових зусиль, що в підлітковому віці ще не достатньо сформовані. Тому ми вважаємо що в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, «який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити підлітків до регулярних занять фізичними вправами» [2, с. 67].

Б. Ведмеденко розглядає інтерес як внутрішній мотив дії на учнів силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості [3].

За О. Отравенко, виховання інтересу до занять фізичними вправами спрямовано на зміцнення й збереження здоров'я учнів, формування стійких мотиваційних установок, застосування набутих знань і вмінь та навичок здорового способу життя, що вимагає [9]:

- а) знань психофізіологічних вікових особливостей;
- б) визначення впливу фізичних вправ на фізичний розвиток школяра;
- в) використання принципів педагогіки співробітництва;

г) впровадження в навчальний процес інтерактивних методів навчання та інноваційних технологій, що активізують пізнавальну діяльність та творчу активність у різних видах діяльності.

На нашу думку для формування у підлітків інтересу важливо урізноманітнювати форми роботи на уроках фізичної культури, частіше проводити нетрадиційні уроки з використанням музичного супроводу та інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ). Бажаним є зацікавленість, пізнання нового, міжпредметні зв'язки, інтерактивні методи навчання, створювати ігрові, сюжетні та рольові ситуації, ситуації успіху і власного вибору, оновлення системи оцінювання учнів з пріоритетністю індивідуального і диференційованого підходів, бонусної системи оцінювання, впровадження дихальної гімнастики О. Стрельникової, використання методів самоконтролю та самокорекції [10].

На основі методів вчені визначають такі шляхи реалізації між предметних зв'язків на уроках фізкультури: інформаційно – рецептивний; репродуктивний; проблемний [9].

Між предметна інтеграція – одна з основних вимог до сучасного уроку фізичної культури – спрямована на вирішення освітніх, пізнавальних та виховних завдань, у процесі реалізації яких школярі отримують основи знань з фізичної культури та спорту, валеології, народознавства, природознавства, формуються їх моральні та вольові якості, естетичні почуття. З'являється інтерес до щоденних та систематичних занять фізичними вправами, закладаються основи здорового способу життя. Інтеграція (від лат. integer – повний, цілий) змісту шкільного предмета передбачає об'єднання матеріалу з двох або більше предметів для цілісного його сприймання. Вона може бути повною або частковою [6].

Наприклад у праці О. Отравенко визначено наступні пріоритетні напрямки навчальної діяльності: навчання, орієнтоване на особистість; інтерактивні методи навчання; між предметні зв'язки; самостійна робота учнів (самоосвіта, самовиховання, саморозвиток, самоорганізація, самореалізація); позитивний вплив учителя та батьків у навчанні підлітків самоконтролю та самокорекції [10].

Дослідження проводилося протягом 2017 – 2018 навчального року на базі Комунального закладу «Лисичанська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 7 м. Привілля» Луганської області.

За наслідками анкетування проаналізовано значимість уроку фізичної культури в системі інших уроків до і після експериментального навчання. До початку експериментального навчання у всіх класах учні поставили на перше місце – образотворче мистецтво. Друге місце віддали уроку музики, а урок фізичної культури був поставлений лише на 3-4 місце. Таким чином, на початок експериментального навчання учні контрольної та експериментальної груп поставили урок фізичної культури в однакове положення.

Як бачимо з таблиці 1. інтерес в учнів 5-7-х класів, до різних навчальних предметів неоднаковий. В експериментальній групі спостерігається тенденція на підвищення місця уроку фізичної культури в порівнянні з іншими уроками. Так, в ЕГ рівно половина учнів віддала перше місце уроку фізичної культури, в контрольному класі – 15,3%. Цікаво, що в контрольному класі перевага віддається уроку математики (33,6%).

Таблиця 1.

Місце уроку фізичної культури по відношенню до інших уроків до і після експеримента

Предмет	ЕГ1				ЕГ2				КГ			
	до	%	Піс- ля	%	до	%	Піс- ля	%	до	%	Піс- ля	%
математика	4	10,2	2	7,5	3	16,0	3	13,9	2	21,7	1	33,6
географія	5	7,2	5	7,1	7	4,9	4	10,1	5-6	6,3	4	8,7
фізкультура	3	15,1	1	5,0	4	15,3	1	48,3	3	14,7	3	15,3
образотворче мистецтво	1	36,2	3	7,4	1	25,9	2	15,4	1	34,3	2	23,4
англійська мова	7	5,5	6	7,0	5	10,2	6-7	5	5-6	6,3	7	4,2
музика	2	15,4	7-8	6,9	6	7,4	5	8,7	4	10,1	5-6	6,2
українська мова	8	3,5	7-8	6,9	8	3,4	8	2,6	8	2,4	8	2,4
біологія	6	6,9	4	7,2	2	16,9	6-7	5	7	4,2	5-6	6,2

У навчально-виховному процесі вчитель фізичної культури повинен враховувати вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму підліткового віку; розвивати основні рухові якості та здібності; формувати вміння і навички здорового способу життя, дотримувати особисту гігієну, засоби загартування організму. У повсякденному житті учнів основної школи доцільно використовувати ранкову гімнастику до занять, рухливі та спортивні ігри, музично-ритмічні ігри, ігри-естафети, фізкультурні розваги і конкурси, різноманітні фізичні та танцювальні вправи, спортивні свята, дні здоров'я, заняття в спортивних секціях тощо.

Слід підкреслити, що засвоєння навчального матеріалу учнями 5-7 класів краще відбувається під час гри. Перевтілюючись у персонажів гри, вони стають сміливими, вольовими та кмітливими. Граючись, діти глибше пізнають навколишній світ, набувають різноманітних умінь і навичок, причому гра викликає інтерес як у хлопців, так і у дівчат.

Мотиви, що підвищують інтерес підлітків до занять фізичною культурою зображено на рис. 1.

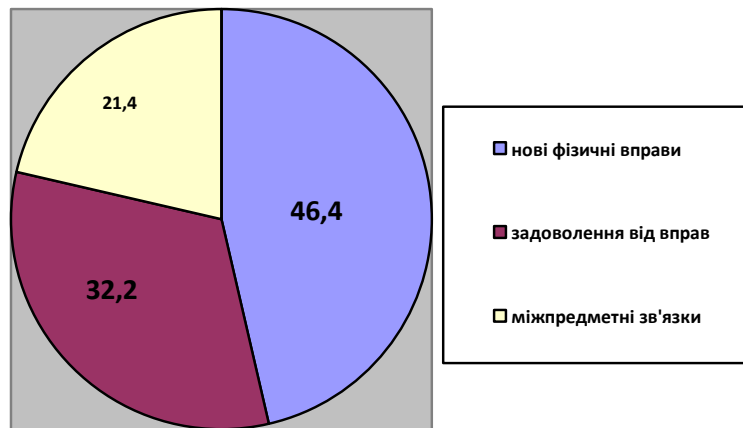


Рис. 1. Мотиви, що підвищують інтерес підлітків до занять фізичною культурою

Отже, формування інтересу підлітків до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури може здійснюватися ефективно за таких педагогічних умов:

- навчально-виховна робота буде побудована на основі принципів особистісно-зорієнтованого виховання, яке передбачає активну участь у ній кожного учня;
- урахування індивідуальних та особистісних якостей учнів 5-7 класів, проведення інтегрованих та бінарних уроків, впровадження інноваційно-оздоровчих та інформаційних технологій, бонусної системи оцінювання.

Подальші наукові дослідження ми бачимо в напрямку пошуку шляхів формування свідомої мотивації фізичного вдосконалення учнів основної школи та нових форм і засобів рухової активності школярів.

Список використаної літератури

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді : теорія і практика : монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Ф. Очкалов. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с. **2. Безверхня Г. В.** Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань, 2003. – 52 с. **3. Ведмеденко Б. Ф.** Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять / Б. Ф. Ведмеденко / Монографія. – Чернівці. 2002. – 486 с. **4. Дубогай О. Д.** Мотивація до занять фізичними вправами // Здоров'я та фізична культура / О. Д. Дубогай. – 2006. – №1. – С. 17–19. **5. Закон України Про**

освіту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>.

6. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [Текст] : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Іщенко О. С. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2016. – 22 с. **7. Круцевич Т.** Мотивація у учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72. **8. Лисяк В. М.** Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів / Автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук за спец. 24. 00. 02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Лисяк Валентина Миколаївна – Харків. – 2006. – 20 с. **9. Отравенко О. В.** Формування позитивної мотивації підлітків до самостійних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації у сучасних умовах. – Матер. Міжнар. конф. – Луганськ, 2011. під заг. ред. проф. Г. М. Максименка. – С. 175–180. **10. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. мат. Відкритої Всеукр. науково-практ. конф. за участю стран СНД (6 квітня 2011 р.). – за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ: вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – С. 227–235.

Кіященко А. А. Формування інтересу підлітків до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури

У статті розглядаються різні підходи підвищення інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури учнів 5-7 класів за допомогою педагогічних умов, що спрямовані на пропаганду і заохочення здорового способу життя підлітків. За наслідками анкетування проаналізовано значимість уроку фізичної культури в системі інших уроків до і після педагогічного експерименту.

Формування інтересу підлітків до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури може здійснюватися ефективно за таких педагогічних умов: навчально-виховна робота буде побудована на основі принципів особистісно-зорієнтованого виховання, яке передбачає активну участь у ній кожного учня; урахування індивідуальних та особистісних якостей учнів 5-7 класів, проведення інтегрованих та бінарних уроків, впровадження інноваційно-оздоровчих та інформаційних технологій, бонусної системи оцінювання.

Ключові слова: інтерес, підлітки, фізичні вправи, урок фізичної культури, педагогічні умови, здоровий спосіб життя.

Киященко А. А. Формирование интереса подростков к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры

В статье рассматриваются различные подходы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры учеников 5-7 классов с помощью педагогических условий, которые направлены на пропаганду и агитацию здорового образа жизни. По результатам анкетирования проанализирована значимость урока физической культуры в системе других уроков до и после педагогического эксперимента.

Формирование интереса подростков к занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры может осуществляться эффективно при таких педагогических условиях: учебно-воспитательная работа будет построена на основе принципов личностно-ориентированного воспитания, которое предполагает активное участие в ней каждого ученика; учета индивидуальных и личностных качеств учащихся 5-7 классов, проведение интегрированных и бинарных уроков, внедрение инновационно-оздоровительных и информационных технологий, бонусной системы оценивания.

Ключевые слова: интерес, подростки, физические упражнения, урок физической культуры, педагогические условия, здоровый образ жизни.

Kiyashchenko A. Development of Interest in Teenagers to Doing Physical Exercises at Physical Training Lessons

The article examines various approaches of increasing interest of students of grades 5-7 to doing physical exercises at physical training lessons with the help of educational conditions that are aimed at propaganda and promotion of a healthy lifestyle. Based on the results of the questionnaire, the importance of physical culture lessons in the system of other lessons before and after the educational experiment was analyzed.

Interest development in students of grades 5-7 to doing physical exercises at physical training lessons can be carried out effectively under such educational conditions: educational and upbringing work will be built on the principles of personality-oriented education, which assumes active participation of every student; taking into account individual and personal qualities of students of grades 5-7, conducting integrated and binary lessons, introducing innovative health and information technologies as well as a bonus evaluation system.

Key words: interest, teenagers, physical exercises, physical training lesson, educational conditions, healthy lifestyle.

Т. С. Коптєва

«СМІХОВІ» ВПРАВИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Життєрадісний сміх є основою формування доброго, привітного відкритого характеру людини. Вміння радіти сприяє веселій вдачі, доброму настрою, результативному тренуванню. А це, як свідчать дослідження психологів, не лише робить людину доброю, товариською, доброзичливою, але й забезпечує успішне протікання психічних процесів (відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, мови).

Вміння сміятися – одна із загадкових людських здібностей. З моменту, коли дитина починає сміятися, по Аристотелю, вона як би і стає людиною. Із усіх живих істот тільки людині властивий сміх. Усмішка – це аванс.

Значної уваги приділяють сміхотерапії у своїх наукових працях вчені та лікарі, психотерапевти та фахівці з фізичного виховання (М. Бруно, І. Вагін, К. Норман, Ф. Фареші, О. Федій). О. Федій у навчальному посібнику «Естетотерапія» зазначає, що «сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху» [3, с. 137]. Т. Шишова приділяє значну увагу розвитку почуття гумору під час занять та тренувань [4].

Яким би видом спорту не займалася дитина, головним завданням тренера є збереження її здоров'я. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Саме «сміхові» вправи дозволяють виконувати всі завдання здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

Всі ми любимо сміятися, оскільки сміх пов'язаний з самими приємними емоціями – жартами, веселими ситуаціями, моментами розслаблення. Ми знаємо, що він допомагає зняти стрес і лікує від депресії. Але користь сміху на цьому не вичерпується. Виявляється, ті фізичні навантаження, які ми відчуваємо сміючись, цілком можна прирівняти до занять сортом. Новий вид спорту – сміхотерапія також корисна для здоров'я, як і заняття бігом.

Сміхотерапія або гелотологія («gelos» – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Сміхотерапію використовують для зняття напруження та стресу, під час проведення тренінгів та спільних вправ [5].

Мета дослідження: розкрити поняття – сміхові вправи в системі фізичного виховання.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті [6].

Сміх відноситься до показників фізичного і духовного здоров'я, тому відсутність здатності сміятися разом з іншими людьми є тривожною ознакою.

Про позитивний вплив сміху на здоров'я знали справдавна. У Європі в середні віки говорили, що прибуття у місто бродячого цирку корисніше, ніж каравану з ліками.

Іммануїл Кант у книзі «Критика чистого розуму» писав, що сміх дає відчуття здоров'я, активізує всі життєво важливі процеси. Фрідріх Ніцше радив: «Десять разів повинен ти сміятися протягом дня і бути веселим: інакше вночі тебе непокоїтиме шлунок, тому що він є батьком скорботи». «Сміх – найнадійніший засіб від усіх хвороб!» – любив повторювати Микола Гоголь.

Сміх – це чудовий засіб зняти стрес після напруженого дня, та продуктивного тренування. У цьому переконаний і доктор Лі Берк з Університету Лома Лінда, Каліфорнія, який присвятив два десятиріччя вивченню впливу сміху на організм людини. Він запевняє, що підйом, який ви одержуєте від простого хихотіння, можна порівняти з викидом ендорфінів під час фізичних вправ.

Ще в середині 1990-х Берк виявив, що сміх сприяє утворенню так званих «природних убивць» – лімфоцитів, що виробляються організмом для боротьби з пухлинами.

Користь сміхотерапії лікарі зрозуміли давно. Ще дві тисячі років тому Гіппократ розглядав сміх як ліки від багатьох хвороб. Коли людина сміється, починається рух м'язів, збільшується швидкість кровотоку, головний мозок отримує активацію зон, відповідальних за гарне самопочуття, починається викид ендорфінів – «вітамінів» щастя.

Раніше сміх був невід'ємною частиною культури – як слов'янської, так і західноєвропейської. Тепер же старовинні звичаї забулися. І ми в своєму повсякденному житті зазвичай відчуваємо нестачу сміху. Брак позитивних емоцій – одна з причин розвитку депресії, поганого самопочуття, нездатності протистояти невдачам.

Сміхотерапія – один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії. Про те, що сміх дає нам величезну кількість позитивних емоцій – ні для кого не секрет. А позитивні емоції – потужний стимул людському організму боротися з будь-якою недугою самотійно.

Сміхотерапія є найбільш розвиненою в США. Викладач психології Н. Казинс поклав початок цій науці. У нього був коллагеноз (хвороба

кісток) – він уже практично не міг рухатися. Він прочитав статтю В. Фрая, що досліджував сприятливий вплив сміху на опірність організму хворобам, і вирішив спробувати: цілими днями дивився комедії. Через кілька тижнів у нього вже спостерігалось стійке покращення стану. А по закінченні 2-х років «сміхотерапії» він став нормальною людиною. Після цього він заснував дослідницький гелотологічний центр, який успішно функціонує дотепер.

Гарний сміх – це солодка знемога, очищення, душевний підйом. Оздоровлююча дія сміху має під собою конкретну фізіологічну основу. По-перше, добрий сміх зміцнює імунну систему і активізує роботу внутрішніх органів; серцебиття частішає, і, відповідно, покращується циркуляція крові і дихання. Сміх підвищує рівень антитіл і білих кров'яних тілець, цим самим підвищується опір інфекціям.

Безліч досліджень доводять, що фізичні вправи можуть позитивно вплинути на емоційний стан. В цей час у мозку збільшується вироблення серотоніну і дофаміну, через що поліпшується настрій [1].

Сміх – завжди мав позитивний вплив на людину. Сила сміху – один із секретів здоров'я, тому на заняттях тренери використовують методику «Мім-стиль» (або «клоунадо-стиль»).

Дослідження вчених показують, що центр сміху перебуває в правій півкулі. При сміху спостерігається переривчастий подих. Тому замість одного вдиху й одного видиху робляться три-чотири. Такий подих регулює фізичне й психічне самопочуття. Сміх діє на шкіру як гарний масаж. Верхні дихальні шляхи він очищає навіть краще кашлю. Тому не даремно прадавні вважали, що звуки «ХА-ХА-ХА, ХО-ХО-ХО» виганяють хвороби. Експерименти в області сміхотерапії показали її позитивний медичний аспект. Веселі люди на 40% рідше хворіють серцево-судинними захворюваннями. Відсоток одужання сміхотливих хворих в рази вище, ніж похмурих песимістів. Абсолютно логічно з'явилася така професія як медичний клоун. Ці люди працюють у дитячих онкологічних центрах, в будинках престарілих та туберкульозних лікарнях. Відсоток видужуючих в таких центрах збільшується в рази. Багато західних клінік взяли метод сміхотерапії за основу у своїх практиках [2].

Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Отже, сміх поділяється на:

- сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;
- сміх Е (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху;
- сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати;
- сміх О (хо-хо) – у ньому уловлюється критика, сумнів і протест;

- сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво. Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Під час виконання роботи ми провели спостереження за студентами навчально наукового інституту фізичного виховання і спорту (10 осіб).

Ми поставили за мету вивчити наступне:

1. Визначити різновиди сміху за схемою: сміх А (ха-ха), сміх Е (хе-хе), сміх І (хі-хі), сміх О (хо-хо), сміх У (ху-ху).

2. Визначити, від чого більше сміються студенти (скоромовки, гуморески, клоунада, кумедні ситуації).

3. Які «сміхотаблетки» допомагають у скрутний момент?

В результаті дослідження з'ясовано, що студенти мають наступні різновиди сміху:

- «ха-ха» – 6 осіб;
- «хе-хе» – 3 особи;
- «хі-хі» – 1 особа;
- «хо-хо» – 0;
- «ху-ху» – 0.

Можна зробити висновки, що 52% студентів від загальної кількості використовують сміх А (ха-ха), що виражає задоволення і радість. Студенти мають різновид здорового сміху. 32% респондентів використовують сміх Е (хе-хе), що характерно для людей заздрісних, які виражають зловтіху. 16% респондентів сміються (хі-хі), що виражає іронію. Так сміються ті люди, яким є що приховувати. Сміх О (хо-хо) та У (ху-ху) не використовують. Можна сказати, що відсутні особистості, які яскраво виражають сумнів або протест та немає студентів, які висловлюють прихований страх і боягузтво.

Також визначили, що найбільше студенти сміються з кумедних ситуацій.

В результаті визначено що, найбільше допомагають у скрутний момент наступні сміхотаблетки: гра з домашніми тваринами, кумедні ситуації, приємні спогади та друзі.

Дивлячись на людину, яка сміється, ми бачимо крім її загального радісного вигляду ще й зовсім інше, – те, що приховати не можна, що проступає крізь маску усмішки. Сміх говорить нам не лише про те, як і над чим людина сміється, але і про те, як вона здатна страждати і гніватися. В мить усмішки можна миттєво проникнути крізь усі перепони внутрішнього, несправжнього в людині, можна доторкнутися до самої її суті.

На жаль, на даний момент не існує панацеї, здатної позбавити нас від усіх хвороб, але ми можемо хоча б трішки допомогти своєму організму в прагненні бути здоровим і сильним за допомогою сміхотерапії.

Список використаної літератури

1. Вагин И. Научи себя смеяться / И. Вагин. – М. : Академия, 2006. – 304 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : ТЦ «СФЕРА», 2001. – 400 с.
3. Федій О. А. Естетотерапія. Навчальний посібник / О. А. Федій – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
4. Шишова Т. Л. О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Т. Л. Шишова. Чтобы ребенок не был трудным. 2006. – 500 с.
5. Сміхотерапія [Електронний ресурс] : – Режим доступу до сайту : <http://jenskaya-logika.blogspot.com>.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – М. : Олимпийская литература, 2003. – 232 с.

Коптева Т. С. «Сміхові» вправи в системі фізичного виховання

У статті розкрито значення сміхотерапії від стародавня до сучасності. Встановлено що, життєрадісний сміх є основою формування доброго, привітного відкритого характеру людини, вміння радіти сприяє веселій вдачі, доброму настрою. Доведено що, сила сміху – один із секретів здоров'я, тому на заняттях тренери використовують методику сміхотерапії. Розкрито корисний вплив сміху на здоров'я людини. За своєю ефективністю можна порівняти з механізмом хорошого аеробного навантаження. Сміх позбавляє від стресу, покращує роботу імунної системи та апетит, допомагає при діабеті та серцевих хворобах, підвищує фізичну активність. Виявлено різновиди та причини сміху, його вплив на організм. Визначено, що сміх – не лише задоволення, але й надання своєму організму потужної психофізіологічної допомоги.

Ключові слова: збереження здоров'я, сміхотерапія, стан дитини, причини сміху, зцілення, сила сміху.

Коптева Т. С. «Смеховые» упражнения в системе физического воспитания

В статье раскрыто значение смехотерапии от старинная до современности. Установлено, что, жизнерадостный смех является основой формирования доброго, приветливого открытого характера человека, умение радоваться способствует веселому нраву, хорошему настроению. Доказано что, сила смеха – один из секретов здоровья, поэтому на занятиях тренеры используют методику смехотерапии. Раскрыто полезное влияние смеха на здоровье человека. По своей эффективности можно сравнить с механизмом хорошей аэробной нагрузки. Смех снимает стресс, улучшает работу иммунной системы и аппетит, помогает при диабете и сердечных болезнях, повышает физическую активность. Выведено разновидности и причины смеха, его влияние на организм. Определено, что смех – не только удовольствие, но

и предоставление своему организму мощной психофизиологической помощи.

Ключевые слова: сохранение здоровья, смехотерапия, состояние ребенка, причины смеха, исцеление, сила смеха.

Kopteva T. «Funny» Exercises in the System of Physical Education

The article reveals the importance of laughter therapy from ancient to modern times. It is established that, cheerful laughter is the basis for the formation of a kind, friendly open character of a person, the ability to rejoice encourages cheerful disposition, good mood. It is proved that the power of laughter is one of the secrets of health, so in the classroom, coaches use the method of laughter therapy. The useful influence of laughter on human health is revealed. By its effectiveness can be compared with the mechanism of a good aerobic load. Laughter removes stress, improves the immune system and appetite, helps with diabetes and heart disease, increases physical activity. Varieties and causes of laughter, its influence on the organism are revealed. It is determined that laughter is not only pleasure, but also the provision of powerful psycho-physiological help to your body.

Key words: health preservation, laughter therapy, child's condition, causes of laughter, healing, strength of laughter.

УДК 37.091.398:796

К. І. Мазур

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 5 – 6 КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Інтегральним показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90% школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку [1, с. 3].

Проблема формування мотивації до рухової активності школярів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особи, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і етичної поведінки [8, с. 9].

Означена проблема характеризується низкою суперечностей між:

- необхідністю залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом в загальноосвітній школі та недостатнім рівнем мотивації у підлітків до рухової активності;

- необхідністю формування навичок здорового способу життя та відсутністю мотиваційного потенціалу в школярів 5–6 класів.

Аналіз літературних джерел та аналіз практики показує, що формування в процесі фізичного виховання мотивації учнівської молоді до рухової активності розглядали в своїх роботах Г. Безверхня, 2004, В. Добринський, 2000; Л. Іванченко, 2007; В. Мазур, 2015, О. Отравенко, 2011 та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування мотивації учнів 5–6 класів до фізичної підготовки у позакласній роботі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, анкетування, спостереження, бесіда, опитування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), методи якісної й кількісної обробки експериментальних даних.

Методологічна основа дослідження включає: філософську концепцію про загальний зв'язок і взаємозумовленість явищ, а також діяльності як способу самореалізації людини в праці й спілкуванні; філософію суб'єктно-гуманістичного, особистісно-орієнтованого, цілісного, системно-діяльнісного підходів; взаємозв'язку теорії й практики.

Формування мотивації – складний педагогічний процес, який передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення активності школяра, виховання інтересу до діяльності і її результатів, задоволення від праці [2; 4; 5; 6].

За Т. Круцевич [7, с. 13] «рухова активність» – це сума рухів, яку людина виконує в процесі життєдіяльності; розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність: до першої, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів харчування), а також навчальну і виробничу діяльність. Цитуючи далі з'ясовуємо, що спеціально організована м'язова активність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяють на загальні та конкретні. До перших можна віднести бажання учнів займатися фізичною культурою в загалі; чим займатися конкретно, дитині байдуже. До других можна віднести бажання учня займатися любим видом спорту, відповідними вправами. Так, в початкових класах майже всі школярі віддають перевагу іграм. Потім інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим – легка

атлетика тощо. Після восьмого класу відмічається різкий спад до важких і змагальних вправ [10].

Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності та з її результатом. У першому випадку учень задовольняє потребу в руховій активності, в отриманні враження від суперництва (азарт, радість перемоги тощо). В другому випадку він може прагнути до отримання наступних результатів [3]:

1. Самоудосконалення (покращення будови тіла, розвиток фізичних і психічних якостей, укріплення здоров'я).

2. Самовираження і самоствердження (бути краще інших, стати привабливим для протилежної статі тощо).

3. Підготовка себе до праці, службі в армії тощо.

4. Задовільнення духовних потреб (через спілкування з товаришами, через почуття приналежності до колективу тощо).

Позакласна робота з фізичного виховання – це система занять фізичними вправами у позаурочну годину у школі.

У позаурочний час у школі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

- а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізичної культури;

- б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;

- в) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;

- г) проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Констатувальний етап експерименту проводився в Комунальному закладі «Середня загальноосвітня школа I–III ступенів № 6 м. Северодонецька» Луганської області.

Мотивацію у педагогіці визначають як загальну назву для процесів, методів, засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного освоєння змісту освіти та розглядають її як процес зміни станів і відносин особистості, який ґрунтується на мотивах [7, с. 11].

Мотивації можна представити у вигляді чотирьохрівневої структури: орієнтації на процес – результат – винагорода – тиск. Згідно цього, стійкість її треба розглядати з вигляду на диференціацію компонентів у структурі, їх упорядкуванні. При цьому абсолютне домінування процесуальної мотивації надає структурі більшу стійкість. Процесуальна мотивація є як би змістовним і «енергетичним» ядром структури, від якого залежить стійкість і особливості її мінливості. У тих випадках, коли процесуальна й результативна мотиваційні орієнтації займають перше й друге місця в структурі, рівень її стійкості ще вище – це перший по силі впливу фактор [5, с. 6].

З урахуванням вище зазначеного, нами була запропонована анкета на виявлення структури мотивації школярів, її стійкості від розподілу в структурі мотивів та спрямованості. Мотиви, спрямовані на процес діяльності або її результатів є внутрішніми і є більш стійкими (перша і друга група, відповідно). Заняття фізичною культурою в основі яких знаходяться мотиви, спрямовані на отримання нагороди або виконання їх здійснюється під тиском (третя та четверта групи в анкеті, відповідно) є зовнішніми, що вказує на нестійкість мотивації школярів.

На етапі констатуючого експерименту були отримані наступні данні у ході аналізу відповідей на питання анкети.

Таблиця 1

Відношення учнів до занять фізичної культури до проведення експерименту

Групи	Позитивне стійке ставлення	Невизначене відношення	Негативне стійке відношення
Експериментальна	35,4%	41,4%	23,2%
Контрольна	34,2%	40,2%	25,6%

Таблиця 2.

Види мотивацій в експериментальній і контрольній групах до початку експерименту

	Внутрішня мотивація		Зовнішня мотивація	
	Процесуальна	Результативна	Винагорода	Тиск (ухилення)
ЕГ	67,6%		32,4%	
	27,4%	40,2%	12,2%	20,2%
КГ	62%		38%	
	30%	32%	16,7%	21,3%

Результати бліц-опитування обох груп майже не різняться. Так учні зазначили, що їм не подобається, коли вчитель говорить на високих тонах (кричить), не виконує обіцянок, залишає їх самих (відлучається без вагомих причин), вимагає підпорядкування та виконання зависоких для них вимог.

На їх думку, вчитель повинен бути суворим, але справедливим; мати гарну фізичну підготовку, щоб бути прикладом для учнів; бути доброзичливим, уважним, з почуттям гумору, активним, товариським, терплячим, розумним, добре знати свою справу і мати бажання працювати з дітьми; розуміти дітей і бути готовим допомогти їм.

На етапі формувального етапу експерименту вирішувалися наступні завдання:

- розвиток самоорганізації учнів як засобу становлення суб'єктивності дитини;
- використання ціннісного потенціалу свідомості учнів на більш високому, цивілізованому рівні;
- використання впливу особистості вчителя на формування внутрішньої позиції дитини у необхідності дотримуватися здорового способу життя.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз результатів стосовно відношення учнів до занять фізичною культурою

Група	Відношення учнів до занять фізичною культурою					
	До експерименту			Після експерименту		
	Позитивне	Невизначене	Негативне	Позитивне	Невизначене	Негативне
ЕГ	35,4%	41,4%	23,2%	65,2%	28,4%	6,2%
КГ	34,2%	40,2%	25,6%	32,4%	43,4%	24,2%

Таблиця 4

Порівняльна характеристика домінуючої мотивації учнів до занять фізичною культурою до експерименту та після його проведення

Група	До експерименту				Після експерименту			
	Внутрішня мотивація		Зовнішня мотивація		Внутрішня мотивація		Зовнішня мотивація	
	П	Р	В	Т	П	Р	В	Т
ЕГ	67,6%		32,4%		88%		12%	
	26,7%	40%	13,3%	20%	39,3%	48,7%	6%	6%
КГ	62%		38%		63,4%		36,6%	
	30%	32%	17,7%	22,3%	32%	31,4%	16,4%	20,2%

Зазначення у таблиці: П – процесуальна мотивація, Р – результативна мотивація, В – винагорода, Т – тиск (ухилення).

1. У ході дослідження визначено компоненти процесу формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів у позакласній роботі в основі яких знаходились – проблемне навчання, технологія педагогічної підтримки та створення ситуації успіху, організація спільної творчої діяльності вчителя з учнями, створення ситуацій для розвитку

самоконтролю учнів, нові, більш гнучкі відношення між вчителем та учнями, які мають вираз у визначенні спільної мети, вибору умов, розробці змісту занять, організації засобів виховання сприяли підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та кількості дітей з внутрішньою мотивацією.

2. Ефективність формування мотивації до підвищення рухової активності учнів 5 – 6 класів у позакласній роботі підвищилась за таких педагогічних умов:

- розвитку самоорганізації учнів як засобу становлення суб'єктивності дитини;
- використання ціннісного потенціалу свідомості учнів на більш високому, цивілізованому рівні;
- використання впливу особистості вчителя на формування внутрішньої позиції дитини у необхідності дотримуватися здорового способу життя.

3. Констатувальний етап експерименту показав, що в експериментальній групі позитивне стійке ставлення до занять фізичною культурою мали 20% дітей, невизначене відношення мали 46,7%, негативне стійке відношення відмічене у 33,3% опитаних учнів.

4. Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив, що процес формування мотивації до підвищення рухової активності учнів 5–6 класів у позакласній роботі ефективно відбувався завдяки впровадженню певних педагогічних умов. Отриманні данні після проведення експериментальної роботи мали наступний вигляд: в контрольній групі результати залишилися майже незмінними. У той час, в експериментальній групі відбулися деякі зміни. Так, відмічається зростання дітей з внутрішньою мотивацією – на 12,3%; на 6,6% дітей з процесуальною мотивацією, на 6,7% – учнів з результативною мотивацією. У той час, маємо зниження на 3,3% учнів, які чекають на винагороду та на 10% учнів, які займаються фізичною культурою під тиском.

У подальшому плануємо формувати мотивацію до підвищення рухової активності учнів 5 – 6 класів на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури

1. **Актуальні** питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді : теорія і практика : монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Ф. Очкалов. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с.
2. **Безверхня Г. В.** Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
3. **Дубогай О. Д.** Мотивація до занять фізичними вправами // Здоров'я та

фізична культура / О. Д. Дубогай. – 2006. – №1. – С. 17–19. **4. Ільїн Є. П.** Мотивація і мотиви / Є. П. Ільїн ; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 512 с. **5. Іщенко О. С.** Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [Текст] : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Іщенко О. С. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2016. – 22 с. **6. Іванченко Л. П.** Формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом \ Автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання – Іванченко Леонід Петрович – Луганськ – 2007. – 19 с. **7. Круцевич Т. Ю.** Мотивація у учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72. **8. Крижанівська О. Ф.** Рухова активність – запорука фізичного здоров'я молоді / О. Крижанівська, О. Фотуйма // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами третьої регіональної наукової конференції. – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2006. – С. 97–101. **9. Носко М. О.** Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с. **10. Отравенко О. В.** Формування позитивної мотивації підлітків до самостійних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації у сучасних умовах. – Матер. Міжнар. конф. – Луганськ, 2011. під заг. ред. проф. Максименка Г.М. – С. 175–180. **11. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. мат. Відкритої Всеукр. науково-практ. конф. за участю стран СНД (6 квітня 2011 р.). – за заг. ред. Т.Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – С. 227–235.

Мазур К. І. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів 5 – 6 класів у позакласній роботі з фізичної культури

У роботі основна увага приділяється проблемі формування мотивації до рухової активності школярів, яка стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особи, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і етичної поведінки.

Ефективність формування мотивації до підвищення рухової активності учнів 5 – 6 класів у позакласні роботи підвищилась за таких педагогічних умов: розвитку самоорганізації учнів як засобу становлення суб'єктивності дитини; використання ціннісного потенціалу свідомості учнів на більш високому, цивілізованому рівні; використання впливу особистості вчителя на формування внутрішньої позиції дитини у необхідності дотримуватися здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, підлітки, позакласна робота, фізична культура.

Мазур К. И. Формирование мотивации к повышению двигательной активности учащихся 5 – 6 классов во внеклассной работе по физической культуре

В работе основное внимание уделяется проблеме формирования мотивации к двигательной активности школьников, которая становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к творческой деятельности и этического поведения.

Эффективность формирования мотивации к повышению двигательной активности учащихся 5 – 6 классов во внеклассной работе повысилась при таких педагогических условиях: развития самоорганизации учащихся как средства становления субъективности ребенка; использование ценностного потенциала сознания учащихся на более высоком, цивилизованном уровне; использование влияния личности учителя на формирование внутренней позиции ребенка в необходимости вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, подростки, внеклассная работа, физическая культура.

Mazur K. Motivation Development for the Increase of Motor Activity of Students of Grades 5-6 During Extracurricular Activities in Physical Culture

The paper focuses on the issue of motivation development for the motor activities in schoolchildren, becoming a priority for the development of educational system of a modern school which strategic aim is the upbringing and development of the free buoyant person, which is enriched with scientific knowledge about the nature and humans, ready for creative work and ethical behavior.

The efficiency of motivation development for the increase of motor activity of students of grades 5 - 6 during extracurricular activities has been improved at the following pedagogical conditions: the development of students' self-organization as a means of formation of the subjectivity in a child; the use of axiological potential of students' consciousness at a higher

civilized level; and, finally, the use of the influence of a teacher's personality on the development of the child's internal position to keep to a healthy lifestyle.

Key words: motivation, motor activity, teenagers, extracurricular activities, physical culture.

УДК 796.021.6:071.4

О. Ю. Подибайло

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ І СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ОСОБИСТІСНОГО ІМІДЖУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Упродовж останніх років науково-технічний прогрес в Україні спричиняє великі зміни в багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання у сучасній школі. Слід підкреслити, що обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнів великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності й навіть професійне майбутнє учнівської молоді.

На жаль, рухова активність молодого покоління знизилась. Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що учні загальноосвітніх шкіл на заняттях із фізичної культури мають «руховий голод», що не задовольняє мінімальних потреб організму дітей у необхідному обсязі виконання рухових дій [7].

За даними Міністерства охорони здоров'я України на цей час 90% відсотків учнівської молоді мають відхилення в здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку [2].

Малорухливий спосіб життя, нервові, психічні й емоційні напруження, а також порушення режиму харчування – головні причини захворювання дітей у ранньому віці [4]. Чим старше дитина, тим довше вона сидить у школі, дома за винятком домашніх завдань, перед телевізором, або комп'ютером. Лікарі стверджують, що фізіологічні процеси організму починають погіршуватися з 13 років, якщо не займатись фізичними вправами. Брак фізичної активності призводить до надлишку ваги, квалості, зниження потреби у русі. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура та спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Розвиток фізичної культури зумовлений об'єктивною можливістю суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура розглядається як складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості [3].

Значна частина дослідників наголошують на важливості формування у школярів ціннісних орієнтацій, інтересів, підвищення мотиваційної сфери до занять фізичною культурою і спортом (В. Ареф'єв, 2006; Г. Безверхня, 2004; Б. Ведмеденко, 2002; В. Лисяк, 2006; Н. Москаленко, 2010; Т. Круцевич, 2011; О. Отравенко, 2011; О. Томенко, 2013, та ін.). Зокрема, вказується на необхідність подальших пошуків ефективних шляхів формування в учнівської молоді інтересу до занять фізичними вправами.

У зв'язку з вище обумовленим, залучення молодого покоління до систематичних та самостійних занять фізичними вправами є постійною та досить актуальною проблемою.

Сьогодні на перший план висувається також імідж успішного навчального закладу, який забезпечує якість освітніх послуг.

Мета роботи – визначити теоретичні засади формування мотивації та інтересу до систематичних занять фізичними вправами старшокласників, розвитку особистого іміджу сучасного школяра, який здатен підтримувати імідж школи, контролювати стан свого здоров'я та вести здоровий спосіб життя.

Як показує аналіз практики, необхідною умовою підвищення рівня навчально-виховного процесу з фізичної культури є виховання в учнів інтересу до цього предмету та позакласних фізкультурно-масових заходів. Фізичне виховання це завжди педагогічний процес цілеспрямованої, регулярної зміни фізичних і духовних кондицій людини, основними завданнями якого є свідомо пізнавати й постійно реалізовувати у фізкультурній практиці вже створені природою передумови гармонійного удосконалення фізичного потенціалу людини.

Виховання у старшокласників мотивації та інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як в теорії педагогіки і психології [8; 9], так і в методиці фізичного виховання [15]. Це пов'язано з тим, що в цей вік у школярів відбувається перехід від природної потреби у рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. А це, як відомо, тісно пов'язано з проявами в учнів вольових зусиль. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотив і привабити старшокласників до регулярних занять фізичними вправами.

Навчальна програма з фізичної культури [11] зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення учнів. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінки знань і вмінь,

котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. У той же час низький рівень рухової активності, спрямованість фізичної підготовки школярів на оволодіння контрольними нормативами з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління гальмують процес формування здорового способу життя учнівської молоді. У вирішенні цієї проблеми великого значення набуває підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури за допомогою нових методів навчання та інноваційних технологій [13].

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Підкреслимо, що мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом. Отже, мотивація – це прагнення людини щось робити. А в нашому розумінні, мотивація – це система зовнішніх і внутрішніх факторів, що задовольняють потребу учнів бути здоровою [10].

Фізичне виховання – органічна складова системи освіти дітей, підлітків, юнаків, що сприяє формуванню всебічно духовно і фізично розвиненої людини та забезпечує безпеку її життєдіяльності [6, с. 4]. Основна функція – сприяння нормальному й гармонічному розвитку здібностей і властивостей людини, розвиток, поширення й освоєння культури рухової діяльності.

Інтерес – форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності і нових явищ. Нам необхідно визначити умови, що викликають інтерес до фізичної культури, до регулярних і систематичних занять фізичними вправами, забезпечують саморозвиток учнів, оскільки формування мотивів спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки, створює споживчу та мотиваційну сферу, стимулює до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток та фізичне самовдосконалення [13].

На наш погляд, інтерес старшокласників до занять фізичною культурою – це спрямованість на отримання й підвищення рівня знань у сфері особистої фізичної культури, власних показників фізичного зростання.

У здійсненні завдань виховання інтересу та підвищення мотивації до занять фізичними вправами велика роль приділяється фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, а саме, вчителям фізичної культури. В останні роки вчені указують саме на імідж вчителя. Сучасний вчитель фізичної культури має бути готовим до змін, що відбуваються під

впливом глобалізаційних процесів у світі, здатним до систематичної праці над собою, до постійного самовдосконалення та до пошуку гнучких технологій навчання, ефективних методів, прийомів і форм організації педагогічної взаємодії [13].

Імідж (з англ. – імітувати) – це образ, який створюють для покращення діяльності кожного з урахуванням його особливостей; це образ особистості, у якому найбільш відчутно виявляються ті якості, завдяки яким досягається ефект персональної привабливості; це репутація сім'ї, фірми, державної або громадської установи, регіону або країни в цілому. Особистий імідж – це ваш образ. Ви не можете не мати іміджу. Хочете ви цього чи ні, оточуючі бачать те, що ви вибрали, щоб показати їм. Те, як ви йдете, сидите чи стоїте, є результатом навчання, темпераменту та умов, але те, як ви одягаєтесь, є результатом вашого особистого вибору. Особистий імідж визначається складним набором внутрішніх і зовнішніх факторів, що складають самоімідж, бажаний і необхідний імідж [14].

Складниками особистого іміджу випускника школи ми визначали:

- високу самооцінку та впевненість у собі;
- віру в доброзичливість Усесвіту й людського оточення;
- соціальну та особисту відповідальність «я – причина всього позитивного й негативного в моєму житті»);
- бажання змінюватися й удосконалюватися та вміння ризикувати заради позитивних змін.

На підставі аналізу літературних джерел можна зробити висновок про те, що імідж організації складається із певного набору пов'язаних між собою компонентів: імідж керівника, імідж учителя, імідж учня та випускника, репутація закладу, візуальний імідж закладу.

Проведення занять фізичною культурою в силу їхньої динамічності, емоційності й високого ступеню рухливості учнів складніше з погляду керування, організації, виховання. Учитель у співробітництві з учнями змушений переборювати не тільки загально-педагогічні труднощі на шляху від простого до складного, від відомого до невідомого, але й вирішувати специфічні проблеми, створювати ситуації успіху.

Для старшокласників необхідно щоб інтерес не тільки закріпився, а й поглибився. У цьому віці учень повинен бачити своє просування вперед, відчувати особисті успіхи. Причому це «бачення» своїх успіхів не на учнівських оцінках, оцінка втрачає на той час свою силу, а на зміні ускладнення завдань. Справа в тім, що задоволення потреби народжує нові потреби та мотиви, які вимагають свого задоволення [13].

Таким чином, значним у визначенні мотивації та інтересу до занять фізичними вправами виступає усвідомлення старшокласниками цінності фізичної культури у житті людини. Основним резервом формування усіх видів навчально-пізнавальних мотивів і мотивів самоосвіти є активізація навчальної діяльності учнівської молоді, яка найбільш оптимально може проходити на уроках фізичної культури.

У Концепції розвитку фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [5] визначені форми і методи фізичного виховання. Загальновідомо, що основною організаційною формою у сучасній школі є урок фізичної культури. Основна спрямованість викладання цього предмета – забезпечення загальної освіти в єдності з усебічним вихованням фізичних здібностей, зміцненням здоров'я, удосконаленням властивостей статури. У цьому процесі разом з передачею спеціальних знань в галузі фізичної культури формуються рухові уміння й навички, передбачені програмою, а також ряд гігієнічних і організаторських навичок.

Крім того, викладання предмета «Фізична культура» нерозривно поєднується з вирішенням загальних виховних завдань щодо формування особистості учнів, розвитку в них суспільної свідомості, моральної поведінки, вихованню волевих якостей, інтелектуальних здібностей, естетичних смаків та трудового виховання.

У той же час, навчально-виховна робота з предмета «Фізична культура» сприяє підвищенню працездатності учнів на уроках інших дисциплін. Рухові вміння і навички, які здобуваються на уроках фізичної культури та рухові якості, які виховуються, сприяють кращому формуванню в учнів побутових рухів, що вимагаються різними видами навчальної і трудової праці, допомагають легше переносити навантаження, швидко й легко входити в потрібний темп і ритм роботи, найбільше доцільно виконувати побутові рухи [1].

Однією з основних умов навчання як чинника, що сприяє формуванню інтересу до занять фізичними вправами є забезпечення міжпредметних зв'язків та проведення бінарних уроків. Так, спираючись на отриманні знання, наприклад, в галузі анатомії, фізіології, гігієни, учні краще осмислюють вплив фізичних вправ на організм, доцільність і способи їхнього виконання. Для обґрунтування техніки рухових дій найбільш широко користуються знаннями фізики, математики. У процесі фізичного виховання використовуються знання і навички, отримані учнями на уроках креслення, праці, історії та з інших предметів шкільної програми.

Однак, у процесі викладання, коли учні отримують теоретичні знання про фізичну культуру та спорт на уроках з інших предметів, необхідно вимагати, щоб теоретичний інтерес обов'язково переростав в інтерес практичний, а споглядальний інтерес у діючий, можливий до самостійних занять фізичними вправами. Це ж повною мірою стосується й процесу навчання на уроках з предметів анатомія, фізіологія, гігієна людини та ін. У роботі з формування інтересу до фізичної культури й спорту повинні брати участь не тільки учителя фізичної культури, але й учителя з інших предметів.

Другою умовою як чинника, що сприяє формуванню інтересу є виховування в учнів звички самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями і навичками, необхідними для цього.

Б. Шиян важливим кроком до самостійних занять фізичними вправами [16] вважає систему домашніх завдань, які надають можливість усвідомлювати важливість занять фізичною культурою та відчутти потребу в них.

З огляду аналізу наукових джерел, найбільш ефективною умовою, як чинника, що сприяє формуванню інтересу до фізичної культури учнівської молоді є самостійні заняття фізичними вправами. Вони, на думку В. Ареф'єва – єдиний надійний засіб, який забезпечує збереження задовільного фізичного стану людини, необхідного для підтримання здоров'я, належної працездатності, виховання дітей, які мало залежать від умов життєдіяльності [1].

Більшість учителів-новаторів, щоб підсилити «емоційний» фон уроку, широко використовують ігровий та змагальний методи, колове тренування. Урок стає більш цікавим, якщо він проводиться з музичним супроводом, якщо вчитель добре показує вправи, зрозуміло їх пояснює, чітко командує, служить для учнів прикладом гарних манер, витриманості, охайності.

Протягом проведення експерименту, ми намагалися підвищити інтерес до занять фізичними вправами із застосуванням ефективних варіантів фізичних вправ, до яких ми залучили вправи зі скакалкою; вправи з великим м'ячем; вправи з еспандерами, гумовими джгутами.

Разом з тим, оцінка сторін фізичного розвитку й підготовленості в хлопців і дівчат різна. Якщо дівчата частіше говорять про красиву статуру, гнучкість, пластичність, то хлопці віддають перевагу силі, витривалості, спритності й швидкості.

В анкетуванні брали участь 42 учня з них хлопців – 22. Вони відповідали на питання про те, які фізичні вправи їм більш за все подобається виконувати. Виявилось, що хлопці віддають перевагу вправам на швидкість та спритність, потім вже йдуть вправи на силу; і на останньому місці – на координацію рухів. Дівчатам, навпаки, більше подобаються вправи на координацію (вільні вправи та на снарядах), далі йдуть вправи на витривалість, на спритність (акробатичні), на швидкість. Найменше їм подобаються вправи на силу.

У результаті таких нововведень ми отримали показники, які свідчать про позитивну динаміку формування інтересу до занять фізичними вправами саме у експериментальному класі, порівняно з контрольним. Проведений експеримент надав можливості засвідчити, що підвищився процент учнів з 38,2% до 56,4%, які обрали фізичну культуру як предмет підвищення інтересу.

Суть експериментальних досліджень полягала у встановленні позитивного відношення школярів до фізичних вправ і уроків фізичної культури. Збільшення обсягів позакласної та самостійної роботи для старшокласників та підвищення рівня знань у галузі фізичної культури. Необхідність проведення експериментальних досліджень полягала в необхідності оптимізації процесу фізичного виховання у сучасній школі

шляхом підвищення ступеня обізнаності фізичних можливостей та здібностей особистості; формування власного іміджу та становлення позитивного само відношення особистості до занять.

Імідж учня та випускника має неабияке значення для іміджу навчального закладу, бо перші повідомляють про школу одноліткам і своїм батькам, діляться буденним життям школи по Інтернету, демонструють рівень своєї вихованості у громадських місцях, а випускники школи – головні «піарники» свого освітнього закладу. Отже, процес створення або корекції іміджу одночасно володіє як властивостями взаємодії, так і властивостями соціально-психологічного впливу. Ефективність цього впливу прямо залежить від того, наскільки повно будуть використані можливості соціальної взаємодії всіх, хто бере участь в цьому процесі суб'єктів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні нових методик та інноваційних підходів до різних форм занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список використаної літератури

- 1. Арєф'єв В. Г.** Фізична культура в школі / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський, 2006. – С. 142–143.
- 2. Ведмеденко Б. Ф.** Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: монографія / Б. Ф. Ведмеденко. – Чернівці, 2002. – 486 с.
- 3. Закон України** про фізичну культуру і спорт (зі змінами і доповненнями) // Освіта України: нормат.-прав. док. – К.: Міленіум, 2000. – С. 244.
- 4. Іванченко Л. П.** Формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання – Іванченко Леонід Петрович. – Луганськ, 2007. – 19 с.
- 5. Концепція** розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №6. – С. 1–5.
- 6. Кравчук Я. І.** Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ [Електронний ресурс] / Я. І. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 67–72. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2009_2_20.
- 7. Круцевич Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.
- 8. Лозова В. І.** Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. / В. І. Лозова, Г. В. Троцько / Харк. державн. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : ОВС, 2002. – 400 с.
- 9. Маслоу А. Г.** Мотивация и личность / А. Г. Маслоу; [пер. с англ. 139 Т. Гутман, Н. Мухина]. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
- 10. Москаленко Н.** Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Москаленко, Т. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – ДДІФКіС. – 2010. – С. 20–23.
- 11. Навчальна** програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів

10-11 класи. – [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: www.mon.gov.ua.
12. Наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 22, листопад – С. 8–17. **13. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. мат. Відкритої Всеукр. науково-практичної конф. за участю стран СНД (6 квітня 2011 р.). – за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ: вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – С. 227–235.
14. Подибайло О. Ю. Проблеми іміджмейкінгу майбутнього вчителя фізичної культури / О. Ю. Подибайло / Науковий пошук молодих дослідників: збірник наукових праць студентів № 1. Ч. 2. Старобільськ, 2016. – С. 234–239. **15. Теорія і методика фізичного виховання:** підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: У 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення – 367 с. **16. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, 2006. – 248 с.

Подибайло О. Ю. Формування мотивації і стійкого інтересу до занять фізичними вправами, особистісного іміджу старшокласників

У статті основна увага приділяється актуальній проблемі залучення учнівської молоді до систематичних та самостійних занять фізичними вправами. Розглядаються теоретичний аналіз наукових праць, у яких представлені результати наукових досліджень формування мотивації та стійкого інтересу до занять фізичними вправами учнів старших класів. Розкриваються та конкретизуються поняття «фізичне виховання», «мотивація», «інтерес», «імідж».

Проаналізовано стан формування інтересу до занять фізичної культури у практиці середньої загальноосвітньої школи, та теоретично обґрунтовано вплив чинників, що підвищують інтерес до занять фізичною культурою в учнів старших класів, формуючи особистісний імідж старшокласника, здатного підтримувати імідж школи, контролювати стан свого здоров'я і вести здоровий спосіб життя.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, інтерес, імідж, старшокласники, фізичні вправи.

Подибайло А. Ю. Формирование мотивации и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, личностного имиджа старшеклассников

В статье основное внимание уделяется актуальной проблеме привлечения учащейся молодежи к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассматриваются теоретический

анализ научных работ, в которых представлены результаты научных исследований формирования мотивации и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями учеников старших классов. Раскрываются и конкретизируются понятия «физическое воспитание», «мотивация», «интерес», «имидж».

Проанализировано состояние формирования интереса к занятиям физической культуры в практике средней общеобразовательной школы, и теоретически обосновано влияние факторов, повышающих интерес к занятиям физической культурой у учащихся старших классов, формируя личностный имидж старшеклассника, способного поддерживать имидж школы, контролировать состояние своего здоровья и вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, интерес, имидж, старшеклассники, физические упражнения.

Podybaylo A. Formation of Motivation and Steady Interest in Physical Exercises, Personal Image of High School Students

The article focuses on the actual problem of attracting young people to systematic and independent exercise. The theoretical analysis of scientific works in which the results of scientific researches of formation of motivation and steady interest to physical exercises of pupils of the senior classes are presented. The notions "physical education", "motivation", "interest", "image" are revealed and concretized.

The state of formation of interest in physical education in the practice of secondary general education school has been analyzed, and the influence of factors that increase interest in physical education among high school students is theoretically substantiated, forming a personality image of a senior pupil able to maintain the image of the school, monitor his health and lead a healthy lifestyle.

Key words: physical education, motivation, interest, image, high school students physical exercises.

УДК 371.26:796

М. Д. Собінова, Т. М. Березова, Д. В. Смірнова

**ПРОБЛЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Важливою умовою високої результативності роботи учнів, розвитку ініціативи та активності є оцінка їхньої діяльності. Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів та ставлення вчителя до їх діяльності, успіхів, невдач, поведінки.

Оцінка і перевірка знань, рухових вмінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, контрольних нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. Це здійснюється з метою виявлення стану засвоєння навчального матеріалу; контролю за станом фізичної підготовленості, здобуття знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя та формуванням морально-вольових та психічних якостей особистості; виявлення зацікавленості учнів до систематичних занять фізичними вправами. Для підтримання позитивного ставлення учнів до занять дуже важливо, щоб кожна дитина відчувала власні успіхи та прагнула покращити свої досягнення. Тому визначення навчальних досягнень учнів з даного предмету – одна з вирішальних умов ефективності процесу фізичного виховання [3].

Під час оцінювання учитель фізичної культури має знати та враховувати основні функції оцінювання (контролюючу, навчальну, діагностичну, виховну), а також дотримуватись загальноприйнятих педагогічних принципів (систематичності, цілеспрямованості, всебічності, різноманітності). Оцінка має велике виховне значення. Вона може як стимулювати учня до навчання, так і викликати негативне ставлення до занять. Ця тема ще малюк на даному етапі 12-бального оцінювання і недостатньо розроблена в науковій і методичній літературі, тому ми вирішили вибрати дану тему. Вона дуже актуальна з позицій сьогодення.

Мета: проаналізувати методичну літературу, присвячену проблемі оцінювання навчальних досягнень учнів; дослідити дане питання як показник адаптації до навчальної діяльності.

Результати роботи. При проведенні уроків фізичної культури необхідно керуватися головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії [4]. Повинен постійно діяти комплекс оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника. Специфіка у виставленні оцінок за 12-бальною системою полягає в тому, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо ж рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

Оцінка діяльності учнів є умовою високої результативності їхньої роботи, розвитку ініціативи і активності. Вона виявляє фізичні, інтелектуальні, вольові можливості учнів і ставлення вчителя до їхніх успіхів, невдач та діяльності. Водночас, успіхи, виражені в оцінці, відбивають якість педагогічної праці, результат діяльності вчителя, його вміння висувати завдання, застосовувати адекватні засоби і методи організації роботи [5].

Основним принципом оцінювання дітей повинен бути принцип взаємодопомоги і співпраці. Співдружності з деякими учнями треба домагатися іноді і роками. Шлях до неї лежить через впевненість у можливості досягти успіху, що народжується в дитині. Не треба спілкування з дітьми починати образливими словами, які шкодять досягти певного успіху і впливають на оцінювання («Ти ледар», «Ти завжди...», «Попереджую тебе останній раз» та інші).

Великою проблемою при оцінюванні є те, що деякі вчителі не вміють користуватися похвалою, заохоченням; нетерплячі в очікування результатів; не вірять в дітей; постійно ставлять двійки за двійками, тим самим відбивають бажання у дітей позитивно навчатися.

Відповідно до проведених спостережень та бесід з вчителями фізичної культури, уміння не можна адекватно оцінити, бо навіть відомі висококваліфіковані спортсмени не завжди можуть виконати норматив, тому не доцільно використовувати контрольні нормативи при оцінюванні.

Г. Арделян, який проводив порівняння української і румунської шкільних програм з фізичної культури, зазначив, що вони не передбачають контролю засвоєння матеріалу [1]. Не всі контрольні нормативи можна виконати через різні причини: психологічна неспроможність, недостатня кваліфікація викладача, нехватка матеріального забезпечення.

Проаналізувавши програму загальноосвітньої школи з предмету фізична культура розділ «Баскетбол» ми з'ясували, що для здачі контрольного нормативу – ведення м'яча – пропонується тест «Ведення м'яча 20м чи 15м з максимальною швидкістю», але не передбачено кількісних параметрів оцінки, не характеризується оцінка його результативності. Тому і оцінювання може бути формальним і не відповідати умінням учнів.

У фізичному вихованні складовими оцінки є:

- 1) відвідування занять;
- 2) знання з питань фізичної культури;
- 3) стан фізичної підготовленості;
- 4) участь у спортивних змаганнях [2].

Якщо першу, другу, четверту складові може виконати практично кожен учень, то третя виставляється за найбільш значні виявлення рухових здібностей, які залежать передусім від фізичних та морфологічних особливостей організму. Отже, оцінка з предмета генетично передбачена. У зв'язку з цим питання оцінки (цифрові значення) та оцінки (визначення ступеня, рівня функціонального стану, фізичної підготовленості) в дійсності об'єктивно є складними педагогічними проблемами.

Великою проблемою при оцінюванні є те, що не всі вчителі досконало вивчили рівні навчальних досягнень учнів і відповідні їм критерії оцінювання. Виконання кожного елементу або вправи повинно

супроводжуватися обговоренням та коментуванням, але це часто відсутнє. Не всі вчителі застосовують гласність оцінки і не своєчасно інформують учня про оцінку із стислим аналізом дій.

При оцінюванні рухової дії необхідно розрізняти ступені її розуміння і виконання (правильне; з незначними помилками, які не порушують структуру руху; із значними помилками, які дещо порушують раціональну техніку і структуру рухової дії; з грубими помилками, які порушують структуру рухової дії або окремих її елементів). Під час спостережень за виконанням вправ, ми зрозуміли, що багато учнів не розуміють ступенів виконання певних рівнів досягнень. Їм краще прочитати це самим, або постійно бачити візуально. Наша пропозиція полягає в тому, що в кожному класі учні повинні завести робочі зошити з фізичної культури, де будуть записувати рівні навчальних досягнень і відповідні їм помилки. Це дасть змогу постійно бачити вимоги до виконання.

Після проведеного анкетування батьків та учнів (6-8 кл.) Лисичанської ЗОШ № 27 з'ясувалось, що при виставленні оцінки вчителі не враховують: особливості особистості учнів (темперамент, характер та стан здоров'я) – 25%; не дозують навантаження на етапі вивчення і закріплення – 13%; не диференціюють оцінювання стану фізичної підготовленості учнів – 17%; зовсім не дають і не оцінюють знання теоретичного матеріалу – 15% (чимала кількість учнів могла поліпшити оцінку саме завдяки теоретичним і практичним науковим фактам та фактам повсякденності); не приділяють належної уваги матеріальному забезпеченню – 30% (нестача обладнання для розвитку умінь та навичок, або його відсутність). Це в значній мірі обумовлює проблему навчальних досягнень учнів.

За результатами аналізу, самопостереження, анкетування перш за все оцінка повинна бути результатом об'єктивного врахування показників і виконувати функції:

- а) контролю педагога за результатами навчання;
- б) управління поведінкою та діяльністю учнів;
- в) отримання інформації за правильністю їхніх дій та вчинків;
- г) об'єктивне оцінювання фізичних та морфо-функціональних можливостей учнів.

Оцінюючи дітей, їхню поведінку і діяльність, завжди треба думати про подальший розвиток.

В подальшому планується провести більш досконалі дослідження вивчення проблеми оцінювання на сучасному етапі.

Список використаної літератури

1. Арделян Г. Шкільні програми і реалізація завдань фізичного виховання (на матеріалі порівняльного аналізу Українських і Румунських шкільних програм) / Г. Арделян // Матеріали Всеукр. наукової конфер. Присвяченої 40-річчю факультету ФВ ТДПІ «Оптимізація процесу ФВ в

системі освіти». – Київ-Тернопіль. – 2000 – С. 75–78. **2. Глазько Т. А** К вопросу оценки и отметки по предмету «Физическое воспитание» / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов //Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междун. Науч. Конгресс: Ми.:Тессей, 2001. – С. 122–125. **3. Єрмолова В. М.** Оцінювання навчальних досягнень учнів. / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : Торсінг, 2004. – 64 с. **4. Присяжнюк С. І.** Критерії оцінювання успішності з фізичної культури / С. І. Присяжнюк // Світоч. – 2000. – № 4. – С. 18–19. **5. Шиян Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Собінова М. Д., Березова Т. М., Смірнова Д. В. Проблема оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури

У статті висвітлено особливості оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури. Зазначено, що під час оцінювання учитель фізичної культури має знати та враховувати основні функції оцінювання. Оцінка має велике виховне значення.

При проведенні уроків фізичної культури необхідно керуватися головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії. Повинен постійно діяти комплекс оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника. Специфіка у виставленні оцінок за 12-бальною системою полягає в тому, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. За результатами аналізу, самоспостереження, анкетування перш за все оцінка повинна бути результатом об'єктивного врахування показників і виконувати функції.

Ключові слова: оцінювання, успішність, критерії, фізична культура.

Собинова М. Д., Берёзова Т. М., Смирнова Д. В. Проблема оценивания учебных достижений учеников по физической культуре

В статье освещены особенности оценки знаний учащихся по физической культуре. Отмечено, что при оценке учитель физической культуры должен знать и учитывать основные функции оценки. Оценка имеет большое воспитательное значение.

При проведении уроков физической культуры необходимо руководствоваться главными критериями в выставлении оценки выполнения двигательного действия. Должен постоянно действовать комплекс оценивания знаний, техники исполнения и нормативного показателя. Специфика в выставлении оценок по 12-балльной системе заключается в том, что по показателю учебного норматива определяют уровень компетентности, а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическими знаниями виставляють окончательную оценку в баллах. По результатам анализа,

самонаблюдение, анкетирование прежде всего оценка должна быть результатом объективного учета показателей и выполнять функции.

Ключевые слова: оценка, успешность, критерии, физическая культура.

Sobinova M., Berezova T., Smirnova D. The Problem of Assessing the Educational Achievements of Physical Culture Students

The article highlights the peculiarities of assessment of educational achievements of students from physical culture. It is noted that during the assessment the physical education teacher should know and take into account the main evaluation functions. The assessment has a great educational value.

When conducting physical education lessons, one should be guided by the main criteria in the assessment of the performance of motor activity. The complex of assessment of knowledge, performance and normative indicators should be constantly applied. Specificity in placing marks on a 12-point system consists in the fact that the indicator of the educational norm is determined by the level of competence, and then by the technical indicators of the performance of motor activity and theoretical knowledge, put a final score in the balls. According to the results of the analysis, self-observation, the questionnaire, first and foremost, the assessment should be the result of objective measurement of indicators and perform functions.

Key words: evaluation, success, criteria, physical culture.

УДК 796.011.3

К. В. Шахов

ПРОФІЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Однією з актуальних проблем сучасної освітньої політики України є модернізація загальної середньої освіти. Тому зараз відбувається переорієнтація основної мети та відповідних завдань шкільної освіти.

Серед домінуючих підходів до оновлення змісту освітньо-виховного процесу у старшій школі, на думку Н. Бібіка, є інтеграція загальної й допрофесійної освіти, переорієнтація на профільне навчання, тобто забезпечення спеціалізованої підготовки старшокласників на основі їх індивідуальних особливостей та схильностей, пізнавальних інтересів та потреб, свідомого вибору напрямку професійного самовизначення, самореалізації та успішної соціалізації [1; 6].

Над цією проблемою ще у кінці дев'яностих років працювали такі знайомі нам зараз автори навчально-методичних посібників, як К. Віхров, Ю. Волинець, Д. Присяжнюк, В. Дерев'янка й ін.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі навчально-методичної літератури з профілізації навчання з фізичного виховання.

Професійна орієнтація – це науково-практична система підготовки особливості довільного і свідомого вибору професії. Випускники школи завжди постають перед вибором сфери діяльності [2, с. 5].

Професійне самовизначення – це багатовимірний і поетапний процес, що базується на діагностичній основі, на спільній роботі класного керівника, психолога школи, медпрацівника, батьків, учнів, вчителів.

На вибір професії впливає багато чинників: мода, престижність, соціальне оточення, професійний устрій сім'ї, індивідуальні інтереси, здібності, захоплення самого випускника, що заслуговує уваги з боку педагогів і батьків. У більшості підлітків ще недостатньо розвинені особисті якості, необхідні для вибору профілю: готовність до вибору і відповідальність за нього, об'єктивна самооцінка, самостійність, сила волі. Дітям бракує знань про свої здібності, про галузі професій, про потреби регіону у певних спеціалістах тощо. До того ж у цьому віці знижена потреба у професійному самовизначенні, учні передовіряють вирішення цих питань батькам, учителям. Велика увага має приділятися діагностиці інтересів, нахилів, здібностей учнів. Ця робота потребує включення в процес діяльності практичних психологів шкіл. Паралельно з діагностикою інтересів учнів має вестися профорієнтаційна робота, системно плануватися та проводитися робота з батьками [3, с. 44].

Перед педагогічними колективами стоїть завдання сформулювати в молоді постійне прагнення до отримання освіти, освоєння нових предметів, факультативів, що розширюють світогляд людини. Тому перший етап на шляху до вибору професії найважливіший: це вибір профілю школи, класу для навчання у 10-11 класах. Профільна школа найповніше реалізує принцип особистісно-орієнтованого навчання, збільшуючи відповідальність учня за побудову особистої освітньої траєкторії [3, с. 21].

Перехід старшої школи до профільного навчання поставив перед учнями проблему вибору профілю після закінчення 9 класів, що фактично прогнозує вибір майбутньої професії.

Метою профільного навчання є – забезпечення можливостей для рівного доступу учнівської молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки, неперервної освіти впродовж усього життя, виховання особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання й мобільності в умовах реформування сучасного суспільства. Профільне навчання спрямоване на набуття старшокласниками навичок самостійної науково-практичної, дослідницько-пошукової діяльності, розвиток їхніх інтелектуальних, психічних, творчих, моральних, фізичних, соціальних якостей, прагнення до саморозвитку та самоосвіти.

Основними завданнями профільного навчання є:

- створення умов для врахування й розвитку навчально-пізнавальних і професійних інтересів, нахилів, здібностей і потреб учнів старшої школи в процесі їхньої загальноосвітньої підготовки;

- виховання в учнів любові до праці, забезпечення умов для їхнього життєвого професійного самовизначення, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією;

- забезпечення наступно-перспективних зв'язків між загальною середньою і професійною освітою відповідно до обраного профілю.

Профільне навчання ґрунтується на таких принципах:

- фуркації (розподіл учнів за рівнем освітньої підготовки, інтересами, потребами, здібностями і нахилами);

- варіативності й альтернативності (освітніх програм, технологій навчання і навчально-методичного забезпечення);

- наступності та неперервності (між допрофільною підготовкою і профільним навчанням, професійною підготовкою);

- гнучкості (змісту і форм організації профільного навчання, у тому числі дистанційного, забезпечення можливостей зміни профілю);

- діагностико-прогностичної реалізованості (виявлення здібностей учнів з метою їх обґрунтованої орієнтації на профіль навчання.

Фізична культура – предмет, що створює умови для формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я й здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя та професійної діяльності. Ще В. Сухомлинський підкреслював, що духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – більшою мірою залежать від «гри» її фізичних сил» [5]. Відповідальною за свій фізичний стан ми вважаємо людину, яка систематично виконує спеціальні заходи (займається фізичними вправами, відмовляється від шкідливих звичок, займається профілактикою захворювань та загартовуванням організму).

Викладання предмету за спортивним профілем здійснюється згідно з Типовими навчальними планами, затвердженими наказом МОНУ від 25.05.2003 р. №306 та за навчальними програмами з видів спорту для дитячо – юнацьких спортивних шкіл. Класи спортивного профілю навчаються за «Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль, 10-11 класи», рекомендованої МОН України (лист МОН України від 14.01.2004 р. № 1/11-95).

Основна мета спортивного профілю – збереження й укріплення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухливих здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки учнів. У процесі навчання

здійснюються міжпредметні зв'язки (анатомія і фізіологія людини, біологія та гігієна, історія фізичної культури та спорту, музика та ін.).

Метою спортивного напрямку профілізації є реалізація виховних завдань, а також забезпечення можливостей для рівного доступу молоді, яка не займалась спортом, до отримання загальноосвітньої та початкової професійної підготовки з фізичної культури.

Завданням фізичного виховання в профільних класах спортивного напрямку є поєднання реалізації загальноосвітніх завдань із завданням спеціального виховання (засобами обраного виду спорту в комплексній взаємодії).

Мета й завдання є пріоритетними у відборі дітей у спортивні класи.

Із 2009 року СЗШ І–ІІІ ступенів № 11 м. Сєверодонецька входить до Національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю, активно працює над впровадженням здоров'язберігаючих педагогічних технологій, створенням здорового освітнього простору.

Завдання школи не лише дати учням певний обсяг знань і вмінь, але й сформуванню людини, здатну творче мислити, приймати рішення, мати свою позицію, брати на себе відповідальність, адаптуватися до умов життя. Спортивний профіль навчання, обраний нашою школою, є складовою частиною діяльності Школи сприяння здоров'ю. У спортивний клас зараховуються всі учні, які бажають навчатися за спортивним профілем, які пройшли медичне обстеження та не були зараховані до спеціальної медичної групи.

Навчання у профільних спортивних класах організовано за модулями: туризм, плавання, спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол), що проводяться на базі спортивних спеціалізованих закладів міста Сєверодонецька: басейну «Садко», спортивних комплексів «Будівельник» та «Олімпія», Центру краєзнавства, туризму та екскурсій.

Наша школа працює над методичною проблемою «Профільно-прикладна підготовка учнів 10-11 класів». До уроків підібрані вправи на формування правильної постави, витримується дозування фізичного навантаження, застосовуються форми загального і спеціального розвитку організму. Учні оволодівають теоретичними знаннями з фізичної культури, розвиваються їх пізнавальні здібності. Створений план занять формує в учнів здоров'язбережувальні компетентності, морально-вольові, естетичні якості, почуття товариства та колективізму, виховує культуру поведінки, прищеплює санітарно-гігієнічні навички.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України надає методичні рекомендації щодо проведення олімпійських уроків у загальноосвітніх навчальних закладах. У нашій школі ці заходи проходять щорічно з 10 вересня по 10 жовтня протягом останніх трьох років. Завдяки спортивним вікторинам і змаганням з різних видів спорту також здійснюється популяризація спортивного профілю та здорового способ життя. Зустрічі з ветеранами та майстрами

спорту міста справляють приємне враження на учнів, які ще не обрали свою подальшу мету в житті.

Формами реалізації допрофільної підготовки навчальними закладами є: вивчення окремих предметів на диференційованій основі, упровадження профорієнтаційних курсів, курсів за вибором, позакласної та гурткової роботи спортивного напрямку. Допрофільна підготовка здійснюється через ведення додаткових годин фізичної культури у 5-7 класах, на уроках обов'язково проводяться фізкультурні хвилинки, започатковані традиційні спортивні свята «Богатирські ігри», «Козацькі розваги», спортивно-інтелектуальний конкурс імені О. Білоуса для учнів усіх паралельних класів, впроваджені рухові перерви, працюють спортивні гуртки з футболу, баскетболу, волейболу та хореографічний.

Спортивні гуртки в школі є активними помічниками дітей, допомагають їм зрозуміти, що вони самі несуть відповідальність за свій фізичний стан. Перемога команди – це завжди перемога тренера та вчителя, оцінка його відмінної роботи (тому що тренер та вчитель – це ті, які можуть навчити, виправити помилки, правильно підказати, створити командний дух серед учнів, бажання перемогти та просто бути другом учнів та гравців). Жодна діяльність не буде результативною, якщо людина не розуміє мети заради якої потрібно долати труднощі та перешкоди. Дуже важливо виховати в учнів організованість у діяльності. Через заняття в шкільних спортивних гуртках поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою. У процесі заняття в гуртках учень, у якого не виходило щось на уроці, має можливість відпрацювати ті чи інші вправи додатково [4, с. 132]. Основними завданнями спортивних гуртків у школі є:

1. Збереження та зміцнення здоров'я учнів;
2. Забезпечення біологічно зумовленого обсягу рухової діяльності учнів;
3. Створення умов для реалізації учнями своїх здібностей і впоодобань;
4. Залучення широкого кола дітей та учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
5. Забуття учнями навичок здорового способу життя;
6. Підвищення функціональних можливостей організму учнів, їхньої фізичної підготовленості;
7. Зниження рівня асоціальних проявів серед учнівської молоді;
8. Організація активного відпочинку засобами фізичної культури.

У школі склалася власна система комплексного моніторингу (паспорту) стану здоров'я учнів та профілактики захворювань. Систематичне ведення моніторингу забезпечує можливість спостерігати за станом здоров'я та рівнем фізичного розвитку дитини, що підсилює мотивації до занять фізичною культурою та спортом, дотримання вимог спортивного способу життя. Об'єднані в творчі групи вчителі здійснюють реалізацію Програми розвитку Школи сприяння здоров'ю

через урочну, позаурочну та культурно-виховну роботу. Завдяки можливості застосування інноваційних технологій з'явилися нові методичні прийоми:

- тренінги на уроках основ здоров'я, фізичної культури, основ безпеки життєдіяльності;
- електронні презентації та інформаційні бюлетені учнів і вчителів з хімії та біології, фізичної культури та ін.

Постійно, приймаючи участь в спортивних змаганнях та займаючи призові місця, учні підвищують свою майстерність з різних видів спорту. Це футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, плавання.

Кожен рік випускники нашої школи вступають до різних вищих навчальних закладів, серед котрих багато тих, які були обрані завдяки спортивному профілю. Це майбутні педагоги, робітники МВС, тренери.

Таким чином, в умовах входження освіти України до єдиного європейського простору, відповідно до основних вимог, провідна роль майбутніх студентів належить удосконаленню системи профільного навчання учнів, підвищенню її якості, інтеграції навчальної, наукової, навчально-виробничої і виховної роботи, що має сприяти розвитку їхньої самостійності й творчої активності.

Список використаної літератури

1. Бібік Н. М. Проблема профільного навчання в педагогічній теорії і практиці / Н. М. Бібік // Педагогічна і психологічна науки в Україні: до 15-річчя АПН України / Академія педагогічних наук України. – К., 2007. – Т. 2 : Дидактика, методика, інформаційні технології. – С. 95–106. **2. Волинець Ю. Й.** Методичні рекомендації з питань безпеки під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів в ЗНЗ: (метод. посібник) / Ю. Й. Волинець, М. В. Нижник. – Х. Торсінг, 2006. – 250 с. **3. Присяжнюк Д. С.** Легка атлетика : (навч.-метод. посібник для вчителів фіз. культури загальн. навч. закл.) / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'янка. – Х. : Ранок, 2006. – 336 с. **4. Сухомлинський В. О.** Вибрані твори: у 5 т./ В. О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.; Т.3. – 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с. **5. Віхров К. Л.** Футбол у школі: (навч.-метод. посібник для вчителів) / К. Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 252 с.

Шахов К. В. Профілізація навчання з фізичного виховання

Статтю присвячено проблемі профілізації навчання з фізичного виховання учнів 10-11 класів середніх загальноосвітніх закладів України. На основі аналізу, узагальнення й систематизації наукових джерел висвітлено основну мету дослідження; виявлено та теоретично обґрунтовано на сучасному етапі вплив вибору учнями того або іншого профіля виховання. Одним з основних є спортивний профіль виховання. Загальна ідея, що в процесі вивчення, діти зберігають й укріплюють

здоров'я, розвивають загальні фізичні якості та рухливі здібності, збільшують рівень фізичної підготовки.

В роботі основна ціль приділяється вибору не тільки спортивному профілю виховання, а й спортивним модулям, якими будуть займатися учні, залежно від їхніх особистих пріоритетів.

Ключові слова: професійна орієнтація, профільне навчання, здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Шахов К. В. Профилизация обучения по физическому воспитанию

Статья посвящена проблеме профилизации обучения физического воспитания учащихся 10-11 классов средних образовательных учреждений Украины. На основе анализа, обобщения и систематизации научных источников освещена основная цель исследования; выявлено и теоретически обосновано на современном этапе влияние выбора учащимися того или иного профиля обучения. Одним из основных является спортивный профиль обучения. В процессе обучения, дети сохраняют и укрепляют здоровье, развивают основные физические качества и двигательные способности, повышают уровень физической подготовки.

В работе основная цель уделяется выбору не только спортивного профиля обучения, а и спортивных модулей, которыми будут заниматься учащиеся, в зависимости от их личных приоритетов.

Ключевые слова: профессиональная ориентация, профильное обучение, здоровье, физическое развитие, физическая подготовка.

Shakhov K. Profiling the Training in Physical Education

The article is devoted to the problem of profiling the teaching of physical education for pupils of the 10th and 11th grades of the secondary educational institutions of Ukraine. On the basis of analysis, generalization and systematization of scientific sources, the main goal of the research has been clarified - the influence of students' choice of this or that training profile has been revealed and theoretically substantiated at the present stage. One of the main goals is the sports profile of training. The main idea is that in the process of learning, children save and strengthen their health, develop basic physical qualities and motor abilities, and increase the level of physical fitness.

The main goal of the work is to select not only the sports profile of training, but also the sports modules that students will be engaged in, depending on their personal priorities.

Key words: professional orientation, profile training, health, physical development, physical training.

НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ТА ПАТРІОТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК 796:37.035.6-053.6

О. О. Здоровченко

ОСОБЛИВОСТІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У Концепції національно-патріотичного виховання молоді (27.10.2009 № 3754/981/538/49) зазначено, що ідеалом виховання в сучасних умовах виступає різнобічно та гармонійно розвинений національно свідомий, високоосвічений, життєво компетентний громадянин, здатний до саморозвитку та самовдосконалення. Тому головною домінантою виховання молоді є формування у особистості ціннісного ставлення до навколишньої дійсності та самої себе, активної та моральної життєвої позиції [3].

У сучасних суспільно-політичних умовах, коли Україна ціною життя Героїв Небесної Сотні, зусиллями українських військових, добровольців, волонтерів відстоює свободу і територіальну цілісність, пріоритетного значення набуває патріотичне виховання учнівської молоді.

Слід підкреслити, що організація виховного процесу, особливо якщо це стосується формування національної самосвідомості, в середніх загальноосвітніх навчальних закладах потребує постійного вдосконалення, пошуку і приведення в дію нових форм впливу на школярів та відпрацювання нових технологій. Окрім цього потрібно активізувати традиційні види діяльності та зберегти досягнення минулого, виховання потрібно бути творчим. Випускники шкіл мають бути творчими, духовно багатими із демократичним світобаченням, здатними примножити історичні надбання українського народу і його внесок у розвиток світової цивілізації. Таким чином, ми бачимо, що головною складовою патріотичного виховання є національна самосвідомість, ця риса набула великого значення, особливо в такий важкий та складний час для України. Тому одним із провідних завдань сучасної школи є формування національної самосвідомості серед учнівської молоді [1].

Теоретико-методологічні основи виховання, нову парадигму освіти і виховання, його мету і зміст розробляли такі вчені, як А. Бойко, І. Бех, Л. Вовк, М. Євтух, П. Кононенко, В. Москалець, А. Погрібний, Ю. Руденко, В. Сидоренко, М. Стельмахович, О. Сухомлинська та ін.

Теоретичні засади національного виховання та патріотизму закладено у дослідженнях українських вчених, психологів та педагогів М. Боришевського, О. Отравенко, І. Сікорського, Б. Цимбалістого, А. Цюся та ін. У своїх працях значне місце вони приділяють українській національній ідеї, духовності, демократичним засадам навчання і виховання, гуманістичним цінностям.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити засоби та методи патріотичного виховання підлітків в позакласній роботі з фізичної культури.

На всіх етапах дослідження застосовувався комплекс **методів**, адекватних меті та завданням: теоретичний аналіз проблеми шляхом вивчення філософської, психологічної, педагогічної та історичної літератури; вивчення, узагальнення та систематизація передового педагогічного досвіду; емпіричний: спостереження, індивідуальні та колективні бесіди, анкетування, вивчення документації, педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий); математично-статистична обробка експериментальних даних.

За Б. Шияном, О. Вацебою, метод дослідження – це сукупність прийомів практичного або теоретичного освоєння педагогічної дійсності, розв'язання конкретних освітніх завдань, комплекс інтелектуальних дій, логічних процедур за допомогою яких педагогічна наука прагне встановити істину, підтвердити чи спростувати її [9, с. 47–48].

За Т. Круцевич, «Фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядається як складова частина загальної системи виховання і повинна забезпечувати розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчого спрямування, широкого використання різноманітних форм рухової активності» [5, с. 81].

Позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в середніх загальноосвітніх закладах є складовою частиною навчально-виховного процесу фізичного виховання учнів. Увесь педагогічний колектив разом з адміністрацією школи бере безпосередню участь у позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі та залучає до спільних заходів батьків. Основним критерієм позакласної роботи в загальноосвітній школі є регулярна масова участь учнів та батьків у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах з обов'язковою національною спрямованістю та розкриттям духовного й творчого потенціалу школярів [4].

Поняття «патріотизм» (від грец. πατριότης – співвітчизник, πατρίς – батьківщина, Вітчизна) у найбільш вживаному значенні – це моральний і політичний принцип, соціальне почуття, змістом якого є любов до Батьківщини і готовність підпорядкувати його інтересам своїй приватні інтереси. Патріотизм припускає гордість за досягнення і культуру своєї

Батьківщини, бажання зберігати її характер і культурні особливості та ідентифікація себе (особливе емоційне переживання своєї приналежності до країни і своєму громадянству, мови, традицій) з іншими членами народу, готовність захищати інтереси свого народу та Батьківщини, її суверенітет і незалежність [6, с. 7].

Патріотичне виховання має наскрізно пронизувати весь навчально-виховний процес, органічно поєднувати національне, громадянське, моральне, родинно-сімейне, естетичне, правове, екологічне, фізичне, трудове виховання, базуватися на національній історії, знанні та відстоюванні своїх прав, виконанні конституційних і громадянських обов'язків, відповідальності за власне майбутнє, добробут та долю країни [8].

За О. Караман, сучасне українське патріотичне виховання необхідно реалізовувати через основні національні цінності (Українську національну ідею, державну незалежність України, самопожертву в боротьбі за свободу нації, патріотизм та готовність до захисту Батьківщини, єдність поколінь на основі віри в національну ідею, почуття національної гідності, історичну пам'ять, громадську національно-патріотичну активність, пошану до державних та національних символів, до Державного Гімну, Герба і Прапора, Конституції України, шанування рідної культури, мови, національних свят і традицій, орієнтацію власних зусиль на розбудову Української держави і розвиток народного господарства, прагнення побудувати справедливий державний устрій, протидію антиукраїнській ідеології, готовність стати на бік народу, який бореться за національну свободу, сприяння розвитку духовного життя українського народу тощо) та через громадянські цінності (прагнення до соціальної гармонії, відстоювання соціальної та міжетнічної справедливості, культуру соціальних і політичних стосунків, пошану та рівність громадян перед законами, пріоритет ідеї громадянськості над ідеєю держави, права людини на життя, власну гідність, безпеку, приватну власність, рівність можливостей тощо, суверенітет особистості (право на свободу думки, совісті, вибору конфесії, участі у політичному житті, проведенні зборів, самовираження тощо), готовність до захисту власних прав і свобод, пошану до національно-культурних цінностей інших народів, повагу до демократичних виборів і демократично обраної влади, толерантне ставлення до чужих поглядів, якщо вони не суперечать абсолютним і національним цінностям, пошану до праці як до основного джерела суспільного добробуту [2].

Дослідження стану сформованості патріотизму в підлітків у позакласній роботі з фізичного виховання проводилося на базі Кременської школи-гімназії № 5. Усього в експерименті взяло участь 126 учнів 7-9 класів (62 експериментальні класи та 64 контрольні).

Констатувальний етап експерименту проводився у такій послідовності: аналіз програмно-методичних і нормативних документів

на предмет визначення стану методичного забезпечення проблеми; опитування, анкетування учнів, відвідування позакласних заходів, на яких здійснювались спостереження, анкетування, співбесіди.

Робота з формування патріотизму в школярів у позакласній роботі з фізичного виховання включала методичну та теоретичну підготовку учнів; вивчення прийомів самоконтролю; залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами, позакласних занять патріотичного спрямування.

За результатами анкетування було виявлено наступні результати. На запитання: «З яких джерел ви берете необхідну інформацію про патріотичні заходи?» було дано відповіді: з інтернету – 75,0%, кінофільмів – 6,5%, із книг, газет – 17,15%, із радіопередач – 2,6%, від учителів – 53,9%, від батьків – 48,6%, від інших дорослих – 5,2%, від друзів – 9,2%, інше – 1,3%.

Проведене анкетування підлітків з питань патріотичного виховання допомогло з'ясувати ступінь впливу сімейного виховання в сучасних умовах.

Вплив родини на формування патріотизму старших підлітків становить 20,8% у хлопців і 18,6% у дівчат. З віком на цей факт указує менша кількість підлітків – у 7-х класах 32,4% хлопців і 31,8% дівчат, а в 9-х класах тільки 16,4% хлопців і 19,3% дівчат.

Пріоритетні мотиви до патріотичних заходів учнів такі: зміцнення миру (64%), обізнаність історією рідного краю (20%), традицій свого народу (16%).

Так, для учнів 7-9 класів рекомендується розробити творчі завдання з національно-патріотичної тематики, конкурси, міні-проекти за участю батьків (сімейні династії, захисники вітчизни моєї родини), пропонується тематика з даного напрямку виховання: мій родовід, моя історія в історії рідного міста, моє місто в історії країни, національні традиції, національні герої, моя Батьківщина – Україна та ін. Виховні години можливо проводити у формі зустрічей з волонтерами, учасниками АТО, постановок українських народних та сучасних казок, майстер-класів з виготовлення сувенірів для бійців Української армії тощо.

Для виховних годин класним керівникам можливо впроваджувати такі заходи: «Свято рідної мови», «Мужай, прекрасна наша мова», «Шевченківське слово»; проведення українських народних ігор, зокрема, «Високий дуб», «Чаклун», «Хлібчик»; проведення конкурсів зображувальної творчості «Слава українським військовим», «У світі немає кращої країни, ніж Україна», «Планета дружби» та ін.

Висновки.

1. Події останніх років дають підстави стверджувати, що переважна більшість громадян України, серед яких є і діти, і молодь, виявили високу патріотичну свідомість та міцну громадянську позицію. Це є свідченням системної виховної роботи педагогічних колективів навчальних закладів. Тому одним із найважливіших завдань вчителів є

продовження роботи з формування у дітей та молоді громадянських якостей, розуміння приналежності до Українського народу. Особливу увагу слід приділити дітям та сім'ям, які переїхали із території військових дій, сприяти їх адаптації у нових умовах та нових колективах, залучати їх до активної діяльності та участі у позаурочних заходах, надавати можливість реалізовувати свій інтелектуальний, творчий, фізичний потенціал на благо України.

2. Аналіз наукової літератури щодо класифікації методів виховання підлітків свідчить, що найбільш оптимальним є варіант їх поділу на такі групи: перша група – методи усвідомлення національно-патріотичних цінностей; друга група – методи формування досвіду національно-патріотичної поведінки; третя група – методи стимулювання (педагогічної підтримки) національно-патріотичної діяльності та поведінки. Одним із головних напрямів здійснення національно-патріотичного виховання є формування національної свідомості та самосвідомості. Це передбачає виховання любові до рідної землі, свого народу, освоєння національних цінностей (мови, території, культури), патріотизм, що сприяє утвердженню національної гідності, формування почуття гордості за свою Батьківщину.

3. Отримані дані після проведення експериментальної роботи мали такий вигляд: на завершальному етапі експериментальної роботи кількість учнів, які на початку були умовно віднесені до групи з низьким рівнем мотивації до патріотичних заходів у позакласній роботі з фізичної культури зменшилась в експериментальних 7-9-х класах – з 41,3% до 26,5%, в контрольних майже не змінилася з 43,8% до 41,2,2%.

Перспективи подальших досліджень полягають у спрямуванні та вивченні інших проблем патріотичного та фізичного виховання школярів.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
2. Караман О. Л. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді в різних інститутах соціалізації / О. Л. Караман // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка – 2015. – №7 (296). – С. 219–234.
3. Концепція національно-патріотичного виховання. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України, Міністерства культури і туризму України 27.10.2009 № 3754/981/538/49. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/legislation/other/5397>.
4. Отравенко О. В. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / О. В. Отравенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2016. – №6 (303) жовтень. – С. 272–280.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. :

Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с. **6. Тимчик М.** Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно масової роботи: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. – К., 2012. – 19 с. **7. Хорламова О. Л.** Виховання у дітей в сім'ї патріотизму як життєвої цінності / О. Л. Хорламова, Т. В. Кравченко // Виховання патріотизму у дітей та молоді в сучасних соціально-економічних умовах : матер. звітної наук.-практич. конф. – К., 1999. – С. 34–37. **8. Цьось А. В.** Українські народні ігри та забави : навч. посіб. / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с. **9. Шиян Б. М.** Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2008. – 276 с.

Здоровченко О. О. Особливості патріотичного виховання підлітків у позакласній роботі з фізичної культури

У статті основну увагу приділено формуванню патріотичного виховання підлітків у процесі позакласної роботи з фізичної культури. Розкрито поняття патріотизму та його значення у системі сучасної школи у процесі фізичного виховання. Визначені методи, форми і засоби патріотичного спрямування для формування патріотизму учнів 7-9 класів. Основним критерієм роботи в загальноосвітній школі є регулярна масова участь учнів та батьків у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах з обов'язковою патріотичною спрямованістю та розкриттям духовного й творчого потенціалу школярів. Робота з формування патріотизму підлітків у позакласній роботі з фізичного виховання включала методичну та теоретичну підготовку учнів; вивчення прийомів самоконтролю; залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами, позакласних занять патріотичного спрямування.

Ключові слова: виховання, патріотизм, підлітки, позакласна робота, фізична культура.

Здоровченко Е. А. Особенности патриотического воспитания подростков во внеклассной работе по физической культуре

В статье основное внимание уделено формированию патриотического воспитания подростков в процессе внеклассной работы по физической культуре. Раскрыто понятие патриотизма и его значение в системе современной школы в процессе физического воспитания. Определены методы, формы и средства патриотического направления для формирования патриотизма учащихся 7-9 классов. Основным критерием работы в общеобразовательной школе является регулярная массовое участие учеников и родителей в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с обязательной патриотической направленности и раскрытием духовного и творческого потенциала школьников. Работа по формированию патриотизма

подростков во внеклассной работе по физическому воспитанию включала методическую и теоретическую подготовку учащихся; изучение приемов самоконтроля; привлечение учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, внеклассных занятий патриотического направления.

Ключевые слова: воспитание, патриотизм, подростки, внеклассная работа, физическая культура.

Zdorovchenko O. Peculiarities of Patriotic Education of Teenagers in Extracurricular Work in Physical Culture

The article pays special attention to the formation of patriotic education of teenagers in the process of extracurricular work in physical culture. The concept of patriotism and its significance in the system of modern school during physical education is revealed by the author. Methods, forms and means of patriotic orientation for the formation of patriotism in students of seventh-ninth forms are determined in the article.

The main criterion for working in a secondary school is regular mass participation of students and their parents in health and sports events, which should have an obligatory patriotic orientation, as well as the revelation of spiritual and creative potential in schoolchildren. The work on the formation of patriotism of teenagers during the extracurricular work in physical education includes the following aspects: the methodological and theoretical preparation of students of seventh-ninth forms; the study of self-control techniques; the involvement of students into independent physical exercises as well as extracurricular activities with patriotic orientation.

Key words: upbringing, patriotism, teenagers, extracurricular work, physical.

УДК 37.018

Д. С. Дегтяренко, В. А. Зеленський

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [4].

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні

фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Як підкреслював відомий вчений В. Елашвілі, «...немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання...» [1, с. 12]. Підтвердження цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у цього народу, але й адаптувалась і розвивається на світовій арені практики фізичного виховання.

У національно-культурних традиціях вбачали загальнолюдські цінності, розглядаючи національні здобутки українського народу як складову золотого фонду вселюдської культури Б. Грінченко, М. Костомаров, П. Куліш, І. Нечуй-Левицький, І. Франко, Т. Шевченко та інші прогресивні представники українського народу. Г. Ващенко, О. Духнович, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський підкреслювали, що педагогічний вплив національно-культурних традицій на формування особистості дитини неперевершений [1–5].

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки окремі аспекти виховання учнів загальноосвітніх шкіл на національних культурних традиціях українського народу розглядались у дослідженнях А. Бойко, Р. Дзвінки, О. Дубасенюк, П. Ігнатенко, В. Кузя, Ю. Руденко, М. Стельмаховича, В. Струманського, В. Попружного, Г. Шевченко та ін.

Мета роботи – на основі літературних джерел розкрити особливості фізичного виховання підростаючого покоління як важливого компоненту народної педагогіки.

За нинішніх умов трансформації суспільства на нову парадигму виховання передусім визначають національні і загальнолюдські цінності [3, с. 27]. У зв'язку з цим у педагогічній теорії і практиці яскраво виділяються дві тенденції: розвиток національної свідомості особистості й формування її планетарного світогляду. Консолідуючим фактором цих тенденцій виступають національно-культурні традиції, високоморальний зміст яких не допускає асиміляції національного відгородження [3].

Тому виховання у народних традиціях вкрай актуальне комплексне завдання. Воно потребує науково обґрунтованого підходу, розвиток якого криється передусім у розбудові всього навчально-виховного процесу на національно-культурних традиціях українського народу. Досвід переконує, що без знання своєї історії, культури, свого родоводу, традицій народу і сім'ї неможливо виховувати підростаюче покоління країни [1, с. 5].

Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції [5]. Національне виховання є одним із головних пріоритетів сучасної освіти, його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадському

суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури.

Національне виховання спрямовується на залучення учнів до глибинних пластів національної культури і духовності формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури [4].

Протягом тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відігравало фізичне виховання. Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Основні засоби для існування давали тодішній людині полювання, збиральництво, рибальство. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від довкілля, особливостей життєдіяльності. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координованих рухів, відповідного розвитку сили, витривалості, спритності. Ефективне володіння списом, сокирою в екстремальних умовах полювання вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в ній вже проглядались перші риси відмінної від полювання специфічної діяльності людини, попереднього фізичного виховання, як складової культури народу [4].

Важливою для фізичного виховання стала поява тоді таких засобів пересування, як волокуші, санчата, лижі в цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. З'явилися кам'яні сокири, довбані човни, що потім стали в Україні звичним явищем, та інші знаряддя [4].

В часи Великої грецької колонізації узбережжя смуг Причорномор'я, що почалась у VIII ст. до н.е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Навколишнє середовище та умови, в яких існували давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика. Варто зазначити, що фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян причорноморських міст. Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби послуговувалось народне ополчення. Фізичне виховання здійснювалось у спеціальних закладах – гімназіях. Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. За фізичну підготовку молоді у Причорномор'ї відповідали спеціально обрані особи, ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни [4].

Значний внесок у становлення основ народної фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території сучасної України [4]. Але специфічне довкілля, склад

населення та регіональні умови розвитку культури спричиняли до появи в цих місцях своєрідних особливостей фізичної культури.

Хоча й дуже помалу, але з кожним днем усе ширшу аудиторію охоплюють традиції українського лицарства, питання і проблеми патріотичного виховання учнівської молоді, козацької, лицарської педагогіки, духовності.

Народна педагогіка знає чимало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена перед ними мета досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, метання, перенесення предметів. Рухливі й спортивні ігри виховують силу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, загартовують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій; спортивні поєдинки дуже захоплюють молодь [2, с. 19].

Незважаючи на складні історичні періоди, український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції та обряди в галузі фізичного виховання учнівської молоді, розвинути систему фізичної культури в Україні, спрямовану на формування здорового і міцного молодого покоління.

Виходячи з наведених історичних свідчень, можна зробити висновок, що стародавні слов'яни розвивали свої природні задатки, вдосконалювали тіло й душу за допомогою різноманітних засобів фізичного виховання: рухливих ігор, забав, танців, верхової їзди, плавання, боротьби, кулачних боїв, стрільби з лука, загартування, полювання та різноманітних змагань.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що у період Київської Русі (IX–XIV ст.) функціонувала доволі ефективна система фізичної підготовки молоді та дорослих, що включала в себе широке розмаїття своєрідних форм організації та реалізації процесу фізичного виховання [4].

Вершиною українського тіловиховання стала система фізичної культури запорозьких козаків. Ця система, що увібрала в себе весь багатовіковий народний досвід, стала однією з найдосконаліших систем підготовки воїнів тодішньої Європи [5].

Запорізька Січ була першим осередком – фортецею, неприступною для ворожих армій. Загартований в боях за волю народу, об'єднані січовою ідеєю лицарського братства, витязі запорожці стали духовним осередком гранітним ядром української нації.

Характерною ознакою засобів фізичного виховання, які збереглися і побутують в наш час, є в першу чергу їх своєрідна трансформація, яка відбувається у напрямі послаблення їх давнього магічного значення і більш суттєвого розвитку загального та ігрового елементів.

Отож, фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

Список використаної літератури

1. **Бойко А.** Педагогічний потенціал національно-культурних традицій / А. Бойко // Рідна школа. – 2001. – №10. – С. 12–15.
2. **Вільчковський Е. С.** Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5-6 років / Е. С. Вільчковський // III Міжнародна наук.-практ. конф.: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч. 1. – К. – Вінниця, 2000. – С. 18–21.
3. **Мангура М.** Патріотичне виховання учнів початкових класів на традиціях народної фізичної культури / М. Мангура // Фізичне виховання у школі. – 2002. – №2. – С. 27–30.
4. **Солопчук М. С.** Історія фізичної культури: Навч. посібник. / М.С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. – 243 с.
5. **Титаренко В.** Виховання на національно-культурних традиціях українського народу як головний чинник формування особистості / В. Титаренко // Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. – 2000. – №8. – С. 19–20.

Дегтяренко Д. С., Зеленський В. А. Фізичне виховання як компонент народної педагогіки

У статті розкрито актуальні питання виховання підростаючого покоління у народних традиціях. Акцентується увага на тому, що необхідно робити розбудову навчально-виховного процесу на національно-культурних традиціях українського народу. Досвід переконує, що без знання своєї історії, культури, свого родоводу, традицій народу і сім'ї неможливо виховувати підростаюче покоління країни. Хоча й дуже помалу, але з кожним днем усе ширшу аудиторію охоплюють традиції українського лицарства, питання і проблеми патріотичного виховання учнівської молоді, козацької, лицарської педагогіки, духовності. Незважаючи на складні історичні періоди, український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції та обряди в галузі фізичного виховання учнівської молоді, розвинути систему фізичної культури в Україні, спрямовану на формування здорового і міцного молодого покоління. Стародавні слов'яни розвивали свої природні задатки, вдосконалювали тіло й душу за допомогою різноманітних засобів фізичного виховання.

Ключові слова: народна педагогіка, традиції, духовність, лицарство, тіловиховання.

Дегтяренко Д. С., Зеленский В. А. Физическое воспитание как компонент народной педагогики

Акцентируется внимание на том, что необходимо делать развитие учебно-воспитательного процесса на национально-культурных традициях украинского народа. Опыт убеждает, что без знания истории, культуры, своей родословной, традиций народа и семьи невозможно воспитывать подрастающее поколение страны. Хотя и очень медленно, но с каждым днем все более широкую аудиторию охватывают традиции

українського рыцарства, питання і проблеми патріотического виховання учасейся молодіжї, козацької, рыцарської педагогіки, духовності. Незважаючи на складні історическі періоди, український народ сумів зберегти і приумножити векові традиції і обряди в області фізического виховання учасейся молодіжї, розвинути систему фізическої культури в Україні, напруженну на формування здорового і крепкого молодого покоління. Древні славяне розвивали свої природні задатки, совершенствовали тело и душу с помощью различных средств физического воспитания.

Ключевые слова: народная педагогика, традиции, духовность, рыцарство, теловоспитание.

Degtyarenko D., Zelensky V. Physical Education as a Component of Folk Pedagogy

The article deals with the actual issues of education of growing upburst in folk traditions. The attention is paid to the fact that it is necessary to make the development of the educational process on the national-cultural traditions of the Ukrainian people. Experience convinces that without knowledge of its history, culture, its pedigree, traditions of the people and families it is impossible to educate the younger generation of the country. Though very slowly, but every day, the broader audience covers the traditions of Ukrainian chivalry, the issues and problems of patriotic education of student youth, Cossack, chivalrous pedagogy, and spirituality. Despite the difficult historical periods, the Ukrainian people managed to preserve and increase the age-old traditions and ceremonies in the field of physical education of students, and to develop a system of physical culture in Ukraine aimed at the formation of a healthy and strong young generation. The ancient Slavs developed their natural predispositions, perfected the body and soul with the help of various means of physical education.

Key words: folk pedagogy, traditions, spirituality, chivalry, body-building.

УДК 37.015.31:172.15]:796

Л. В. Новікова

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Україна зараз проживає один із найсудовіших періодів становлення своєї незалежності. Відбувається випробовування народу на стійкість, мужність, порядність. Саме у такі періоди загартовується сила і дух нації, викристалізуються її цінності, формується нелегкий шлях до суверенності. Основні завдання освіти на шляху до розбудови

національної школи полягають у створенні усіма суб'єктами освітнього простору умов для формування у дитини національного самоусвідомлення. «У школі формується особистість, її громадянська позиція та моральні якості» [3, с. 5], тому так важливо приділяти достатньої уваги національно-патріотичному вихованню школярів, адже «нова школа буде плекати українську ідентичність» [4, с. 19]. Тому, виховний процес має бути невід'ємною складовою всього освітнього процесу і орієнтуватися на загальнолюдських цінностях, зокрема патріотизму, національної ідентичності, повазі до рідної мови, традицій, культури тощо.

Проблемам, пов'язаним з національно – патріотичним вихованням молодого покоління, присвячені численні дослідження вітчизняних та закордонних вчених. Серед класиків педагогічної науки до проблем патріотичного виховання зверталися: Г. Ващенко, О. Духнович, А. Макаренко, О. Огієнко, С. Русова, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Я. Чепіга та інші видатні вчені й педагоги. У своїх працях вони висвітлювали актуальні для свого часу проблеми розвитку патріотичних почуттів як складової частини національної системи виховання, висували ідею виховання «свідомого» громадянина, патріота своєї Батьківщини [8, с. 60].

Мета дослідження – виявити значення педагогічного впливу в процесі патріотичного виховання школярів.

Об'єкт дослідження – процес патріотичного виховання учнів молодших класів.

Методи дослідження: Емпіричні методи використовували для нагромадження фактичного матеріалу за досліджуваною проблемою; вони служили для фіксації явищ, їх опису, виявлення помітних зв'язків між досліджуваними явищами та процесами.

Теоретичні методи – спрямували на створення теоретичних узагальнень та формулювань закономірностей досліджуваних явищ. Група цих методів включала в себе аналіз та синтез, індукцію та дедукцію, моделювання, узагальнення, формалізацію, абстрагування та ін.

Виховання у молодого покоління почуття гордості за свою країну, готовності бути гідним громадянином України, відданості справі зміцнення державності, активної громадянської позиції нині визнано проблемою загальнодержавного масштабу.

Патріотизм покликаний дати новий поштовх для розвитку духовності нації. Це є нагальною потребою і держави, і суспільства, і особистості. Державі необхідно, щоб всі діти вирости національно свідомими громадянами. Суспільство зацікавлене в тому, щоб розвиток особистості здійснювався на моральній основі. А особистість, віддаючи свою любов Батьківщині, прагне досягти взаємності. Реалізація заявлених викликів забезпечить країні гідне місце у цивілізованому світі [6].

Патріотизм – соціально-історичне явище, яке в різні історичні епохи має конкретні прояви. Адже кожна людина, а тим більше соціальна група, проявляє свої специфічні інтереси і цим визначається її розуміння патріотизму.

Різноманітність та неоднозначність розуміння патріотизму пояснюється складною природою даного явища, його багатим змістом, розмаїттям форм прояву.

В. Сухомлинський вказав і на складність у вихованні патріотизму, пояснюючи її тим, що у повсякденному житті ми не зустрічаємося з мірою, за допомогою якої можна було б виявити цю «тяжку розумінню цінність» – патріотизм [8, с. 62].

Незважаючи на те, що протягом останніх десятиліть було розроблено низку концепцій з національно-патріотичного виховання молоді: Концепція національної системи виховання (1996 р.); Концепція національно-патріотичного виховання (2009 р.); Концепція Загальнодержавної цільової програми патріотичного виховання громадян на 2013-2017 рр.; Концепція громадянської освіти та виховання в Україні (2012 р.), жодна з них не була розгорнута і не втілювалася в конкретні кроки.

Тому, у червні 2015 р. Міністерство освіти та науки України розробило Концепцію національно – патріотичного виховання дітей та молоді і методичні рекомендації щодо її впровадження у загальноосвітніх закладах, а 13 жовтня 2015 р. вийшов Указ Президента України №580/2015 «Про стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 – 2020 рр.

У цих документах звертається увага на те, що коли існує пряма загроза втрати Україною державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення патріотичного виховання дітей та молоді [12, с. 92].

Проте, розвиток національно-патріотичного виховання – це планомірна виховна діяльність, у ході якої дитина поступово усвідомлює свою приналежність до родини, колективу, класу, школи, народу.

На уроках фізичної культури актуальність патріотичного виховання учнів великою мірою зумовлюється потребою державотворчих процесів, що відбуваються на засадах гуманізації, демократизації та соціальної справедливості. Це дає змогу учням проявити себе і досягти суб'єктивно привабливих і водночас соціально значущих цілей [2, с. 64–65].

Актуальність державотворчих процесів, зумовлені відродженням нації, вимагають від сучасного фізичного виховання істотної трансформації світоглядних орієнтацій та самосвідомості учнів. Процеси формування світоглядних орієнтацій не завжди відбуваються гладко. Відсутність самодисципліни, підвищене емоційне збудження школярів зумовлює вчинки, що не відповідають патріотичним почуттям. Тому виникає гостра потреба у визначенні основних завдань, цілей, змісту,

форм і методів патріотичного виховання на уроках фізичної культури, які цілеспрямовано і ефективно забезпечили б процеси розвитку і формування громадянина України [12, с. 69].

Дослідження літературних джерел з теми дослідження свідчить про те, що фізична культура і спорту відіграє значущу роль у національно-патріотичному вихованні школяра. Патріотичне виховання учнів на традиціях народної фізичної культури допомагає у вирішенні соціально-психологічної, культурної та педагогічної проблеми – потреби в самовизначенні та самоутвердженні [5; 9; 11].

Процес патріотичного виховання школярів значною мірою зумовлюється змістом навчальних предметів та виховних заходів, які сприяють оволодінню системою знань про духовність людини та суспільства.

В основу власної педагогічної діяльності покладено досвід українського народу, його історико-культурні традиції, духовність. Все це спрямовую на поглиблення знань учнів про Україну, про свій рідний край; розуміння своєї причетності до всіх подій, які відбуваються в державі; формування глибокої переконаності у нетлінності духовних скарбів народу, глибокої поваги до батьків, до природи, до землі – годувальниці [1].

Інноваційна значущість пропонованого досвіду полягає в тому, що, враховуючи вимоги до розвитку системи освіти, а саме – впровадження ефективних інновацій у традиційну класно-урочну систему – завдання виховання патріотизму молодших школярів реалізуються через метод проектів з використанням краєзнавчих матеріалів. Це передусім пов'язано з тим, що цей метод будується на засадах гуманістичної та дитиноцентристської педагогіки, де у центрі навчального процесу перебуває дитина з її особливостями, інтересами, потребами [10].

За результатами проведеного дослідження стало відомо, що запорукою ефективності педагогічного впливу є органічне поєднання принципів національно-патріотичного виховання в цілісну систему де:

1. Необхідною умовою патріотичного виховання є системний підхід, що передбачає розгляд конкретного, цілісного, взаємозалежного, відкритого процесу в його постійному розвитку. Через урок та позакласну роботу учні повинні вчитися, виховуватися і розвиватися.

2. Найбільш вагомими принципами патріотичного виховання є [7]:

- гуманізація та демократизація виховного процесу, що передбачає рівноправність, але різнообов'язковість учасників навчально-виховного процесу. Їх взаємоповагу, взаємний діалог, що викликає довіру та відкритість школярів до сприймання людських цінностей: щирості, доброти, справедливості, доброзичливості, співчуття, милосердя;

- системність, коли фрагментарність, однобічність замінюються комплексними міждисциплінарними зв'язками, що передбачають у патріотичному вихованні дитини тісну взаємодію та поєднання

навчального й виховного процесів, зусиль сім'ї, дошкільних закладів, школи, громадських спілок, молодіжних об'єднань, релігійних організацій, усіх тих, хто причетний до виховання та самовиховання;

- культуро відповідність, що передбачає єдність патріотичного виховання з історією, культурою народу, його мовою, традиціями, обрядами та звичаями, які забезпечують духовну єдність, наступність і спадкоємність поколінь; інтеркультурність, бо ми є незалежною, історично визнаною державою у світі, а це передбачає співіснування української національної культури з загальнодержавними європейськими і світовими цінностями, що утворюють загальнолюдську культуру. Цей принцип дає змогу виховати особистість на національному ґрунті, знати й поважати інші культури.

Така особистість здатна зберігати національну ідентичність, бо вона глибоко усвідомлює національну культуру як невід'ємну складову культуру світової.

Список використаної літератури

1. **Бех І. Д.** Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності / І. Д. Бех // Фізичне виховання в школі. – 1998 – № 1. 3. – С. 34–45.
2. **Демешкевич В. А.** Особливості патріотичного виховання молодів контексті розвитку сучасного суспільства [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.managment.kr.sch.in.ua/naukovo-praktachna_internet-K.
3. **Ванеев О. Н.** Патриотическое воспитание: возможности муниципальной политики / О. Н. Ванеев // Право и образование. – 2010. – №2. – С. 83–92.
4. **Вовк Т.** Патріотичне виховання дошкільників на музичних заняттях / Т. Вовк // Музичний керівник. – 2015. – № 3. – С. 4–7.
5. **Депетист О. В.** Національно-патріотичне виховання молодших школярів / О. В. Депетист. – Х.: ВГ «Основа», 2011. – 128 с.
6. **Соціальна робота в Україні: теорія і практика** // Науково-методичний журнал. – 2012. – №2. – С. 58–67.
7. **Сухорукова В. М.** Як виховати патріота / В. М. Сухорукова. – Х.: Вид-во «Ранок», 2015, С. 3–27.
8. **Теоретичні основи педагогіки: Курс лекцій. Підручник для студентів** / Під ред. О. Вишневського. – Дрогобич: Відродження, 2001. – 258 с.
9. **Черкашина Т. С.** Національно-патріотичне виховання школярів: цілі та завдання / Т. С. Черкашина // Історія та правознавство. Позакласна робота. – 2015. – № 8. – С. 13–16.
10. **Чупрій Л. В.** Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи [Електронний ресурс] / Л. В. Чупрій. – Режим доступу: http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_stan_perspektivi.html
11. **Яненко В. Г.** Військово-патріотичне виховання / В. Г. Яненко // Основи захисту Вітчизни. – 2014. – № 10. – С. 5–6.
12. **Яхонтова В.** Роздуми про військово-патріотичне виховання підростаючого покоління / В. Яхонтова // Світ виховання. – 2015. – № 2. – С. 9–10.

Новікова Л. В. Формування патріотичного виховання у молодших школярів засобами фізичної культури

Стаття присвячена актуальній темі формування патріотичного виховання у молодших школярів засобами фізичної культури, бо в даний час Україна проживає найсуворіший період становлення своєї незалежності.

Автором обґрунтовано актуальність фізичної культури, як одного з найефективніших засобів національно-патріотичного виховання в школі, адже «нова школа буде плекати українську ідентичність». Визначено основні суперечності цього процесу. Розкрито сутність системного підходу патріотичного виховання та його основні вимоги. Виявлено позитивний вплив засобів фізичної культури на формування свідомості учнів, як патріота держав. Автором схарактеризовано основні складники системи національно-патріотичного виховання, у тому числі управління, що забезпечує інтеграцію складників у цілісну систему і розвиток цієї системи. Охарактеризовані основні завдання освіти на шляху до розбудови національної школи, що полягають у створенні умов виховання в молоді ціннісного ставлення до навколишньої дійсності та самого себе, активної за формою та моральної за змістом життєвої позиції. Освітлено досвід вчителів-новаторів, яких сприяє визнанню духовної єдності поколінь; вихованню почуття патріотизму, відданості вчительській праці.

Ключові слова: учні, виховання, патріотизм, культура, процес, розвиток, знання.

Новикова Л. В. Формирование патриотического воспитания у младших школьников средствами физической культуры

Статья посвящена актуальной теме формирования патриотического воспитания младших школьников средствами физической культуры, потому что в настоящее время Украина проживает строгий период становления своей независимости.

Автором обоснована актуальность физической культуры, как одного из эффективных средств национально-патриотического воспитания в школе, ведь «новая школа будет лелеять украинскую идентичность». Определены основные противоречия этого процесса. Раскрыта сущность системного подхода патриотического воспитания и его основные требования. Выведено положительное влияние средств физической культуры на формирование сознания учеников, как патриота государств. Автором охарактеризованы основные составляющие системы национально-патриотического воспитания, в том числе управления, обеспечивает интеграцию компонентов в целостную систему и развитие этой системы. Охарактеризованы основные задачи образования на пути к развитию национальной школы, состоящие в создании условий воспитания в молодежи ценностного отношения к окружающей действительности и самого себя, активной по форме и моральной по

содержанию жизненной позиции. Освещены рассвет учителей-новаторов, которых способствует признанию духовного единства поколений; воспитанию чувства патриотизма, преданности учительской работы.

Ключевые слова: Ученики, воспитание, патриотизм, культура, процесс, развитие, знание.

Novikova L. Formation of Patriotic Education of Junior Schoolchildren by Means of Physical Culture

The article is devoted to the topical issue of formation of Patriotic education of Junior schoolchildren by means of physical culture, because currently, Ukraine is home to the strictest period of establishing their independence.

The author substantiates the relevance of physical culture as one of the most effective means of national-Patriotic education in school, because "the new school is to nurture the Ukrainian identity." The basic contradiction of the process. The essence of the system approach of Patriotic education and its basic requirements. Positive influence of facilities of physical culture on the formation of consciousness of students, as the patriot States, the Author describes the main components of the system of national-Patriotic education, including management, ensuring the integration of components into a complete system and the development of this system. The main objectives of education towards the establishment of national schools, which consist in creating conditions of educating the youth value attitude to the surrounding reality and himself, active in form and moral content position in life. Highlight the experience of teachers-innovators, which contributes to the recognition of the spiritual unity of generations; the education of feeling of patriotism, devotion to the teacher's work.

Key words: Students, education, patriotism, culture, process, development, knowledge.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 376.1:376.2

А. Ю. Барабаш, Ю. В. Бєліченко

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НОВИЙ НАПРЯМОК В УКРАЇНСЬКІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ

Сьогодення характеризується наявністю негативної тенденції збільшення осіб з особливими потребами. В боротьбі з цим соціальним лихом велика роль щодо фізичної та соціальної реабілітації осіб з особливими потребами належить засобам фізичного виховання.

Наукові розвідки С. Євсєєва, Н. Рубцової, Л. Шапкової розкривають роль адаптивного фізичного виховання у процесі включення неповносправних в суспільне життя та їх самореалізацію в суспільстві. Зокрема, Т. Сколімовський, Є. Приступа, Є. Болах вивчають питання підготовки спеціальних фахівців у вищих закладах освіти Польщі, Р. Чудна характеризує стан і актуальні питання галузі фізичного виховання осіб з особливими потребами в Україні [7, с. 62–66], Т. Бєгідова розглядає основні питання адаптивної фізичної культури, її види, організацію і особливості проведення тренувального процесу та змагань серед даних осіб різних нозологій [1], Р. Карпюк аналізує проблеми підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання в Україні та особливості професійної підготовки фахівців для галузі адаптивної фізичної культури в зарубіжних країнах [9, с. 79–81].

Мета: на основі аналізу теоретичних відомостей узагальнити відомості про АФК як найважливішого наукового пізнання.

Фахівці зазначають, що на території України у давнину людей із фізичними вадами опікували центри духовного життя того часу – монастирі. У процесі розвитку суспільства починають з'являтися притулки для знедолених людей [3]. У середині XVIII ст. у виховних домах виділилися спеціальні групи для дітей з особливими потребами. На початку XIX ст. виникають перші спеціалізовані установи для глухонімих і сліпих дітей, а трохи пізніше і для дітей із відхиленнями у розумовому розвитку. Зростання суспільної свідомості перетворилося у громадський рух на захист рівних прав людей незалежно від їхніх фізичних спроможностей. Сьогодні в усьому світі відмічається великий прогрес у сфері соціальної і фізичної реабілітації осіб з особливими потребами, розробці педагогіко-реабілітаційних методів [5; 7].

Одним із найвідоміших методів корекційної педагогіки став метод, розроблений на початку XX ст. педагогом М. Монтессорі. Заснований на сенсуалістичних принципах він ставить за мету розумового розвитку дитини цілеспрямоване збагачення її сенсорного досвіду. Завдяки цьому

методу діти із затримкою психомоторного розвитку, особливо у разі педагогічної занедбаності, за рік-другий наздоганяють і навіть випереджають у розумовому розвитку своїх здорових однолітків. Педагогіка М. Монтесорі стала популярною як у роботі з дітьми з особливими потребами, так і здоровими дітьми.

А. Граборов створив педагогічну систему сенсорної культури, котра спирається на соціально значущий зміст. На початку 30-х років XX ст. Л. Виготський висунув ідею активно-діяльного навчання, що йде попереду розвитку дитини.

У 20-ті роки XX ст. почався спортивний рух людей із вадами слуху. Вже 1924 р. у Парижі відбулися перші Олімпійські ігри глухих. З того часу Всесвітні ігри глухих регулярно надають можливості на рівних змагатися і спілкуватися глухим спортсменам усього світу [6].

У роки Другої світової війни у Великій Британії почав розвиватися спорт на візках, який за півтора десятиліття переріс у всесвітній спортивний рух «Паралімпійські ігри».

У 1968 р. у США поширився рух, метою якого було інтегрувати людей із відхиленнями розумового розвитку до суспільства засобами фізичної культури і спорту, так звані «Спеціальні Олімпіади».

Сьогодні міжнародний фізкультурний рух людей з обмеженими фізичними спроможностями успішно розвивається завдяки активній роботі численних громадських організацій.

До початку III тисячоліття адаптивне фізичне виховання виділилося у самостійний напрям фізичного спортивного руху.

Проблема полягає у тому, що на сьогодні в Україні не повною мірою розвинена спеціальна підготовка працівників галузі фізичного виховання осіб з особливими потребами у системі вищої фізкультурної освіти [2, с. 6].

Фахівці зазначають, що однією з головних проблем АФК є проблема вивчення потреб, мотивів, інтересів, орієнтованих на осіб із відхиленнями стану здоров'я, особливостей їх індивідуальності; проблема дослідження процесу формування та коригування концепції життя цієї категорії населення, подолання психологічних комплексів за допомогою засобів і методів АФК [7].

Проблема збереження рухливих можливостей для неповноправних людей є актуальною у фізичній культурі і спорті.

Адаптивне фізичне виховання як новий напрямок в українській системі освіти, як відповідний компонент адаптивної фізичної культури набуває особливого значення у випадку набуття патології або інвалідності, коли людині доводиться заново опановувати життєво й професійно важливі уміння та навички. Перспективними напрямками в адаптивному фізичному вихованні є такі: створення науково обґрунтованих програм фізичного виховання для інвалідів; інтеграція здорових та інвалідів у процесі занять фізичними вправами; реалізація міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури; формування й

корекція основних рухових дій інвалідів [5].

Як зазначає Р. Карпюк у роботі з людьми з особливими потребами роль викладача надто велика. Це пов'язано як з обмеженим колом спілкування людини зі стійкими вадами, так і зі значущістю процесів навчання й адаптації у житті інваліда. Викладачеві необхідно самому бути неабиякою особистістю, мати достатньо сил, щоб долати життєві проблеми і вести за собою своїх учнів, вміти професійно будувати навчальний процес дотримуватись основних та специфічних принципів адаптивного фізичного виховання [4].

Фахівці зазначають, що у АФВ використовують ті самі засоби, що й у фізичній культурі і спорті: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії [1; 2, с. 5–7]. Проблемним для викладача АФВ є вибір засобів для конкретного заняття, конкретного учня. Вибір засобів визначається: завданнями навчального процесу; функціональними спроможностями учня; матеріально-технічним забезпеченням; необхідними умовами безпеки

Танці – вид культури, в якому засобом вираження настрою, відчуттів і думок є рухи і положення тіла. Формотворчим засобом у танці є ритм – закономірне чергування рухів. Ритм передає емоційний стан: активність, поривчастість, плавність або спокій.

Рухливі ігри володіють високим оздоровчим і виховним потенціалом. Правила рухливих ігор диктують швидкі різноманітні фізичні дії учасників. Ситуація гри постійно змінюється, висуваючи перед гравцем вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу і переключення, доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми дають можливість нормалізувати рухливість нервових процесів, розвивають увагу, пам'ять, ініціативу, вольові якості, сприйняття просторової і часової орієнтації, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин, розвивають руховий апарат.

Нині в адаптивному спорті популярні такі спортивні ігри та єдиноборства: при вадах слуху: бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна і греко-римська, боулінг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теніс, футбол, хокей, хокей з м'ячем, шашки, шахи; при вадах зору, боротьба вільна і класична, голбол, дзюдо, роллінгбол, торбол, шашки, шахи і шахова композиція; при ушкодженнях опорно-рухового апарату: бадмінтон, баскетбол (на візках), волейбол (сидячи), теніс, футбол, шашки, шахи; при відхиленні у розумовому розвитку: бадмінтон, баскетбол, боулінг, волейбол, гандбол, гольф, футбол, софтбол, теніс, хокей на підлозі, бочче, настільний теніс [6].

Різнорізнорічність форм АФВ – добрий засіб підвищення мотивації до занять. Сьогодні фахівці виділяють такі форми АФВ: ранкова гігієнічна гімнастика; уроки-заняття фізичними вправами в навчальних закладах; фізкультурні паузи; динамічні перерви; самостійні заняття фізичними вправами; прогулянки; загартовуючі процедури; купання, плавання; рухливі і спортивні ігри; туризм: близький і дальній; елементи спорту;

спортивні змагання, спортивні свята; заняття з тваринами: плавання з дельфінами, іппотерапія [1–7].

У АФВ ще більше уваги, ніж у фізичному вихованні здорових людей, повинно приділятися гарантуванню безпеки навчально-виховного процесу. Профілактика травматизму являє собою комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання.

У роботі з людьми з особливими потребами роль викладача надто велика. Це пов'язано як з обмеженим колом спілкування людини зі стійкими вадами, так і зі значущістю процесів навчання й адаптації у житті інваліда. Уявлення дитини-інваліда великою мірою залежать від особистості викладача: його цінностей, мудрості, чуткості, терпіння, чесності і справедливості, любові до людей і життя; можливості допомогти дитині перемогти трагічну долю, навчити її долати життєві кризи і проблеми; розкрити особистість, реалізувати творчий потенціал.

Для цього викладачеві необхідно самому бути неабиякою особистістю, мати достатньо сил, щоб долати життєві проблеми і вести за собою своїх учнів. АФВ викладачеві необхідно мати сильний характер: твердість, витримка, терпіння, вміння задовольнятися невеликими успіхами, стриманість у прояві емоцій, у рухах і поведінці. Велике виховне значення мають зразкова поведінка, справедливе безпристрасне ставлення до усіх членів колективу. В АФВ абсолютно неприпустиме висміювання будь-чиєї слабкості та резонерство з боку викладача.

Досліджена структура проблемного поля адаптивного фізичного виховання в Україні зумовлена соціально-історичними чинниками, в результаті яких процес фізичного виховання осіб з особливими потребами є інваріантною складовою системи корекційної педагогіки на її етапах дошкільної, шкільної та професійної і вищої.

Саме адаптивна фізична культура, є таким соціальним явищем, яке відповідає всім вимогам впливу на розвиток особистість, як цілісної системи.

Список використаної літератури

1. **Бегидова Т. П.** Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
2. **Давиденко Е. В.** Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза / Е. В. Давиденко, И. И. Вржесневский, С. Г. Сесюнин / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 1. – С. 90–94.
3. **Евсеев С. П.** Адаптивная физическая культура. Учебное пособие / Евсеев С. П., Шпакова Л. В.. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. **Карпюк Р. П.** Формування педагогічної позиції майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у процесі фахової підготовки / Р. П. Карпюк // Педагогічний процес: теорія і практика: [зб. наукових праць] / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України; Благодійний фонд імені Антона Макаренка. – К. : Вид-во

ІНТЕРТЕХНОДРУК, 2007. – Вип. 3. – С. 79–90. **5. Когут І.** Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: [зб. наук. статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних] / Держ. комітет України з питань фіз. к-ри та спорту; Нац. комітет спорту інвалідів України [та ін.]. – Львів: «Ахіл», 2003. – Вип. 1. – С. 50–54. **6. Круцевич Т.** Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання / Круцевич Т., Чудна Р. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2-3. – С. 48–51. **7. Чудна Р.** Стан і актуальні питання галузі фізичного виховання неповносправних в Україні / Чудна Р. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 62–66.

Барабаш А. Ю., Беліченко Ю. В. Адаптивне фізичне виховання як новий напрямок в українській системі освіти

Проблема збереження рухливих можливостей для неповносправних людей є актуальною у фізичній культурі і спорті. Сьогодення характеризується наявністю негативної тенденції збільшення осіб з особливими потребами. В боротьбі з цим соціальним лихом велика роль щодо фізичної та соціальної реабілітації осіб з особливими потребами належить засобам фізичного виховання.

Узагальнено досвід корекційної педагогіки фахівців, зокрема М. Монтессорі, А. Граборова, Л. Виготського.

Визначено, що однією з головних проблем АФК є проблема вивчення потреб, мотивів, інтересів, орієнтованих на осіб із відхиленнями стану здоров'я, особливостей їх індивідуальності; проблема дослідження процесу формування та коригування концепції життя цієї категорії населення, подолання психологічних комплексів за допомогою засобів і методів АФК. Саме адаптивна фізична культура, є таким соціальним явищем, яке відповідає всім вимогам впливу на розвиток особистість, як цілісної системи.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, особи з особливими потребами, система освіти, корекційна педагогіка.

Барабаш А. Ю., Беліченко Ю. В. Адаптивное физическое воспитание как новое направление в украинской системе образования

Проблема сохранения подвижных возможностей для людей с особенными потребностями актуальна в физической культуре и спорте. Настоящее характеризуется наличием негативной тенденции увеличения лиц с особыми потребностями. В борьбе с этим социальным бедствием большая роль по физической и социальной реабилитации лиц с особыми потребностями принадлежит средствам физического воспитания. Обобщен опыт коррекционной педагогики специалистов, в частности М. Монтессори, А. Граборова, Л. Выготского. Определено, что одной из

главных проблем АФК является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ориентированных лиц с отклонениями в состоянии здоровья, особенностей их индивидуальности; проблема исследования процесса формирования и корректировки концепции жизни этой категории населения, преодоление психологических комплексов с помощью средств и методов АФК. Именно адаптивная физическая культура, является таким социальным явлением, которое соответствует всем требованиям влияния на развитие личности, как целостной системы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с особыми потребностями, система образования, коррекционная педагогика.

Barabash A., Belichenko J. Adaptive Physical Education as a New Direction in the Ukrainian Education System

The problem of preserving mobile opportunities for underprivileged people is relevant in physical culture and sports. Present is characterized by the presence of a negative tendency to increase people with special needs. In the fight against this social disaster, the role of physical and social rehabilitation of persons with special needs belongs to physical education means.

The experience of correctional pedagogy of specialists, in particular M. Montessori, A. Grabrova, and L. Vygotsky, is generalized.

It is determined that one of the main problems of the AFC is the problem of studying the needs, motives, interests, oriented to people with deviations in their health, and the peculiarities of their individuality; the problem of the study of the process of formation and adjustment of the concept of life of this category of people, overcoming psychological complexes with the help of tools and methods of the AFC. It is an adaptive physical culture that is such a social phenomenon that meets all the requirements for the influence on the development of personality as a holistic system.

Key words: adaptive physical culture, persons with special needs, system of education, correctional pedagogy.

УДК 796.011.1–057.87

А. Д. Вовкобой

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕСТАЧІ КВАЛІФІКОВАНИХ КАДРІВ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

На сьогоднішній день в Україні спостерігається різке зниження загального стану здоров'я населення. Так, дослідження 2016 року показало, що у 42,3% українців мають хронічні або довготривалі захворювання, серед них 16% – це особи віком від 18 до 29 років. У

регіональному розрізі найбільша частка хворих була зафіксована у Дніпропетровській області (понад 62%), а найменша – у Луганській (27%), Тернопільській (27%), Хмельницькій (28%) та Одеській (28%) областях [2].

У 2017 році даний показник по Україні покращився лише на 3% – тепер кількість хворих на хронічні або довготривалі захворювання складає 39,2%. З них 13,5% складають молоді люди віком від 18 до 29 років [3].

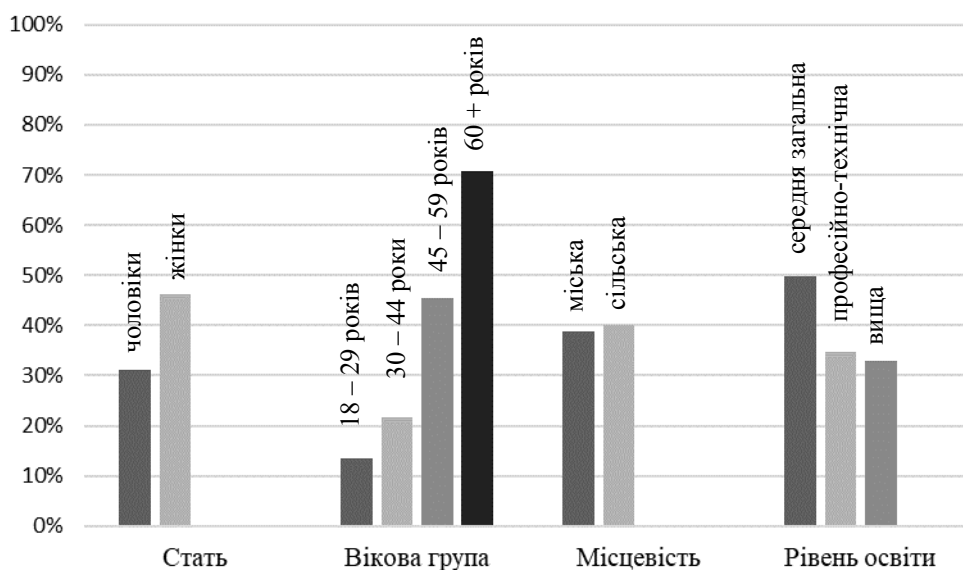


Рис. 1. Наявність хронічних або довготривалих хвороб: розподіл за соціально-демографічними характеристиками

Крім того, за рік значно змінилася ситуація в областях України. За кількістю хворих у «лідерах» опинилася Черкаська область з показником 61,6%. Найкращі показники зафіксовані у мешканців Закарпатської області – 19,1% [3].

Таблиця 1

Наявність хронічних або довготривалих хвороб: розподіл за областями

Черкаська	61,6 %
Чернігівська	54,8%
Івано-Франківська	53,8%
Київська	52,3%
Сумська	51,0%
Тернопільська	47,5%
Чернівецька	47,4%
Харківська	45,2%
Житомирська	44,7%

Дніпропетровська	43,7%
Полтавська	43,5%
Херсонська	39,6%
Рівненська	37,9%
Донецька	37,6%
Львівська	37,1%
Миколаївська	37,0%
Запорізька	32,8%
Одеська	32,1%
Вінницька	31,8%
Кіровоградська	31,7%
Луганська	30,6%
Хмельницька	27,1%
Волинська	22,7%
Закарпатська	19,1%

Отже, резюмуючи вищенаведене, можна сказати, що загальний показник стану здоров'я по Україні є не дуже втішним. Особливе занепокоєння викликає хворобливість молодого покоління. Аби покращити ситуацію, для студентів з послабленим здоров'ям у вищих навчальних закладах передбачені заняття у спеціальних реабілітаційних групах. Такі заняття мають проводитися викладачами кафедри фізичного виховання та здоров'я, які мають відповідну освіту. Але тут постає нова проблема – нестача кваліфікованих кадрів.

Мета дослідження: встановити причини браку професійних кадрів у напрямку фізичної реабілітації та визначити можливі засоби вирішення цієї проблеми. Для досягнення поставленої мети будуть вирішені наступні завдання:

1) Аналіз даних вступної кампанії 2017 року на спеціальності як «Фізична реабілітація», «Фізична терапія. Ерготерапія» у вищих навчальних закладах м. Дніпра;

2) Дослідження актуальних проблем у сфері фізичної реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні дослідження, методи математичної статистики.

Аби підвищити кількість професійних кадрів, Міністерство освіти і науки України створило освітні програми для спеціалістів із реабілітації як у медичних, так і у немедичних навчальних закладах. У 2016 році з'явилися назви таких професій як «Лікар фізичної та реабілітаційної медицини», «Фізичний терапевт» та «Ерготерапевт». У 2017 році до переліку нових професій додалися «Асистент фізичного терапевта» та «Асистент ерготерапевта». На додаток, у вищих навчальних закладах почали відкриватися відповідні факультети. Наприклад, у вересні 2017 року в Дніпропетровському національному університеті ім. Олеся Гончара був створений факультет медичних технологій діагностики та

реабілітації зі спеціальністю «Фізична терапія. Ерготерапія». Така сама спеціальність з'явилася і у Дніпропетровській медичній академії Міністерства охорони здоров'я України.

Щоб дізнатися, чи є попит на такі спеціальності як «Фізична реабілітація», «Фізична терапія. Ерготерапія», ми дослідили кількість вступників до вищих навчальних закладів у місті Дніпро.

Таблиця 2

Кількість вступників станом на 2017 рік

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту			
Фізична терапія. Ерготерапія			
Бакалавр		Магістр	
Денна форма навчання		Денна форма навчання	
Держзамовленн я	За кошти фізичних осіб	Держзамовлення	За кошти фізичних осіб
3	22	11	1
Всього 25 з 50 можливих за ліцензійним обсягом		Всього 12 з 15 можливих за ліцензійним обсягом	
Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України			
Фізична терапія. Ерготерапія			
Бакалавр			
Денна форма навчання			
Держзамовлення		За кошти фізичних осіб	
0		17	
Всього 17 з 70 можливих за ліцензійним обсягом			
Фізична реабілітація			
Бакалавр			
Денна форма навчання			
Держзамовлення		За кошти фізичних осіб	
0		0	
Всього 0 з 90 можливих за ліцензійним обсягом			

Як бачимо, у вищих навчальних закладах Дніпра на спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична терапія. Ерготерапія» спостерігається недобір студентів. Фахівці визначають, що основною причиною цього є саме швидкий розвиток і впровадження фізичної реабілітації в систему освітніх і наукових організацій та установ. Це призводить до наступного ряду проблем:

- 1) Методологічні основи та проблемне поле спеціальності не набули чіткої розробленості;
- 2) Спостерігається практично повна відсутність спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних споруд;
- 3) Нестача обладнання та інвентарю для проведення практичних занять;
- 4) Брак педагогів з досвідом практичної діяльності [1].

Крім того, спеціальність не є запитаною тому, що в Україні не існує спеціалізованої реклами, яка б привернула увагу молоді до можливостей фізичної реабілітації та важливості її ролі у відновленні та збереженні здоров'я населення [1].

Висновки

1. В Україні близько половини населення страждає на хронічні та довготривалі захворювання, з неї значна частина – це молодь.

2. Аби покращити загальний стан здоров'я студентів, у вищих навчальних закладах необхідно не скорочувати, а збільшувати кількість занять з фізичного виховання, які мають проводитися викладачами з відповідною освітою.

3. У країні не вистачає кваліфікованих кадрів через новизну професій «Фізичний терапевт», «Ерготерапевт», а також через малу обізнаність населення щодо важливості фізичної реабілітації.

4. Держава має докласти усіх зусиль, щоб розвивати сферу охорони здоров'я, а саме сферу фізичної реабілітації.

Список використаної літератури

1. Гук С. В. Професійні функції фахівця з фізичної реабілітації / С. В. Гук // Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т пед. НАПН України. – Кам'янець-Подільський: [б. в.], 2013. – Вип. 14. – С. 68. **2. Індекс здоров'я. Україна – 2016.** Результати загальнонаціонального дослідження / авт. кол.: В. Тимошевська, В. Захожа, Т. Степурко, М. Шевченко, Т. Юрочко. – К., 2016. – С. 50–52. **3. Індекс здоров'я. Україна – 2017.** Результати загальнонаціонального дослідження / авт. кол.: Т. Г. Степурко, Т. В. Семигіна. – К., 2018. – С. 29–31.

Вовкобой А. Д. Проблема фізичної реабілітації студентів в умовах нестачі кваліфікованих кадрів та можливі шляхи її вирішення

У роботі досліджена проблема фізичної реабілітації студентів в умовах нестачі кваліфікованих кадрів. Статистика показників загального

стану здоров'я студентів України, що представлена у статті, дозволила оцінити актуальність проведення фізичної реабілітації молоді у вищих навчальних закладах. Доцільність та важливість включення в освітньо-наукові програми занять у спеціальних реабілітаційних групах вимагає достатньої кількості відповідного викладацького складу. Проте, в Україні спостерігається суттєвий брак фахівців, що зумовлено рядом ключових факторів, розглянутих у роботі. За допомогою аналізу теперішнього становища у галузі фізичної освіти було виявлено основні проблеми в підготовці кваліфікованих спеціалістів, серед яких недостатня обізнаність населення щодо важливості фізичної реабілітації, новизна та непопулярність відповідних професій серед молоді та абітурієнтів. Основна увага була зосереджена на таких новоутворених спеціальностях, як «Фізичний реабілітолог», «Фізичний терапевт» та «Ерготерапевт».

Ключові слова: фізична реабілітація, стан здоров'я, студенти, фізичний терапевт, ерготерапевт.

Вовкобой А. Д. Проблема физической реабилитации студентов в условиях нехватки квалифицированных кадров и возможные пути ее решения

В работе исследована проблема физической реабилитации студентов в условиях нехватки квалифицированных кадров. Статистика показателей общего состояния здоровья студентов Украины, которая представлена в статье, позволила оценить актуальность проведения физической реабилитации молодежи в высших учебных заведениях. Целесообразность и важность внесения в научно-образовательные программы занятий в специальных реабилитационных группах требует достаточного количества соответствующего преподавательского состава. Однако, в Украине наблюдается существенная нехватка специалистов, что обусловлено рядом ключевых факторов, рассмотренных в работе. С помощью анализа нынешнего состояния в сфере физического образования были выявлены основные проблемы в подготовке квалифицированных специалистов, среди которых недостаточная осведомленность населения относительно важности физической реабилитации, новизна и непопулярность соответствующих профессий среди молодежи и абитуриентов. Основное внимание было уделено таким новообразовавшимся специальностям как «Физический реабилитолог», «Физический терапевт» и «Эрготерапевт».

Ключевые слова: физическая реабилитация, состояние здоровья, студенты, физический терапевт, эрготерапевт.

Vovkoboy A. The Problem of Physical Rehabilitation of Students in the Conditions of Shortage of Skilled Personnel and Possible Ways of its Solution

The study examines the problem of students' physical rehabilitation in conditions of the qualified staff deficiency. The presented statistics of the

general health state indicators of the students in Ukraine allowed to assess the significance of physical rehabilitation to be provided for young people in the higher education institutions. Relevance and importance of introduction of special rehabilitation group classes into academic educational programmes require availability of sufficient teaching staff. However, in Ukraine there is a substantial deficiency of the respective professionals due to a number of factors that were examined in the study. Analysis of the current state in field of physical education revealed the main problems of training the qualified professionals such as lack of population awareness about importance of physical rehabilitation, novelty and unpopularity of relevant professions among young people and university applicants. Focus was made on such newly-formed specialties as «Rehabilitation therapist», «Physical therapist» and «Ergotherapist».

Key words: physical rehabilitation, state of health, students, physical therapist, ergotherapist.

УДК 796.011.3

В. Е. Миколаєнко

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Сьогодні в Україні науково-технічний прогрес та сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства пред'являють підвищені вимоги до стану здоров'я людини. Питання збереження і зміцнення здоров'я населення є основною культурною, економічною, соціальною і політичною проблемою держави.

Наукові дослідження свідчать, що у сучасній молоді щороку збільшується обсяг засвоєної інформації, навчальне напруження та інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, для використання рухової активності тому викликає погіршення стану здоров'я. Малорухливий спосіб життя, нервові, психічні й емоційні напруження, порушення режиму харчування та шкідливі звички – головні причини захворювань. Сотні тисяч студентів навчаються у вищих навчальних закладах України, нажаль із них значний відсоток має певні вади в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. Тому одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника якісної життєдіяльності.

Традиційна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рівня фізичного підготовленості та залучення студентів до здорового способу життя в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. Протягом багатьох років у вищих навчальних закладах освіти України ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання. Особливе місце належить підвищенню інтересу та потреби студентів до занять фізичними вправами, збереженню та укріпленню здоров'я, створенню умов для ведення здорового образу життя. Міцне здоров'я студентів необхідно для подолання напруженого характеру майбутньої професійної діяльності, для виконання великого об'єму навчального навантаження, для створення родини, народження і виховання дітей [11].

Фізичне виховання у вищих закладах передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів та посилення резистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) і виховних (розвиток морально-вольової сфери) задач, зміцнення і збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку. Важливим є також забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності [12]. Щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення, збереження та укріплення здоров'я, формування культури здоров'я і здорового образу життя студентів вищих навчальних закладів пропонуються різноманітні методики та технології. Фізичне виховання є найкращим засобом зміцнення здоров'я та продовження активного життя. Для студентів вищих навчальних закладів, ефективними є комплексні форми занять, у структурі яких поєднуються різні види гімнастики оздоровчої спрямованості, сучасні фітнес-програми і технології, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку потенційних можливостей організму. Застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес- програм та оздоровчої гімнастики сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання та відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Фізичне навантаження, яке получають студенти, надає генералізований вплив на організм, впливаючи практично на всі його фізіологічні механізми, регулює процеси метаболізму, підвищуючи резистентність людини до стресових впливів, надає тренувальний вплив на процеси координації та регуляції рухових і вегетативних функцій, перш за все забезпечує діапазон і вдосконалення адаптації організму до будь-яких зовнішніх і внутрішніх впливів, і тим самим запобігає порушенням здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що нашій країні цю проблему досліджували такі вчені як Н. Бібік, Л. Липова, А. Самодрин, Л. Іванова, О. Овчарук та ін.

Метою нашої роботи виступає визначення концепції формування фізкультурно-оздоровчих технології та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у студентської молоді.

Метою концепції є створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, психологічного комфорту та соціального добробуту дітей і молоді шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я [6, с. 23–27].

І. Бех зазначає [1, с. 218–225], що теорія і методика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості має бути переосмислена насамперед на філософсько-методологічному рівні. При цьому системоутворюючою одиницею для рефлексивного гуманітарного, а не природничо-наукового аналізу цього рівня виступає категорія «цінність здоров'я». Саме через цю категорію відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто виступає його носієм, творцем, а часто й руйнівником. Розвиваючи цю концепцію І. Бех стверджує, що категорія «цінність здоров'я» позбудеться своєї абстрактності за умови введення в понятійну педагогічну систему парної категорії «цінність людської тілесності». Саме тіло людини є значущим індикатором здоров'я, його стан і ступінь фізичного розвитку, характер його функціонування, динаміка змін, узгодженість чи розбалансованість з соціальним буттям [3, с. 130–134].

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це по-перше прагнення бути здоровим де першочергову роль відіграють фізичні вправи, виховання фізичних якостей.

В. Лисяк у своєму дослідженні визначила, що формуванню мотивів діяльності школяра передуює інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи [8, с. 147].

З цього виходить, що успішність виховання фізичних якостей молоді пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу «Я» де перше місце посідає цінність людської тілесності.

В. Косяк наголошує, що на початку розвитку самосвідомості та онтогенезі людина ототожнювала себе зі своїм тілом [7]. У процесі еволюції людина відчула трансформацію своєї тілесності як бази

подальших змін і напрямів розвитку. У процесі соціалізації, своєї діяльності людина все більше і більше створює своє «культурне тіло» [8, с. 50]. Разом з тим, зазначає В. Косяк, відчуття здорового і сильного тіла надає кінестезична сприйнятливність. Кінестезія, кінестезичне мислення розширюють можливості специфічної сприйнятливості, виступають джерелом приємного почуття «м'язової насолоди». Як відомо [4, с. 5–9] кінезіологія в сучасному сприйнятті це наука про рухи людини як наслідка складної взаємодії елементів багатоланкового об'єкта, яким є тіло, з зовнішнім середовищем. І у цьому процесі велика роль надається м'язовій системі та фізичним якостям людини. Теоретичне обґрунтування виховання фізичних якостей молоді, цінностей бути здоровим та цінностей людської тілесності не може бути повноцінним, якщо не звернути увагу на суспільні цільові установки виховання підростаючого покоління.

На протязі багатьох століть у виховній системі підростаючого покоління склалося враження, що виховання особистості має бути підпорядковано визначеній меті. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості. Всебічне виховання передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність виступає основою узгодження, поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення в духовному і фізичному естві людини. Такий ідеал цивілізованого суспільства діє протягом багатьох століть починаючи з афінської системи. Дослідник античної культури А. Лосев зазначає, що калокагатія – це сфера де поєднуються душа та тіло [10, с. 411–472]. Давні греки вперше в історії людства не тільки поставили, а й вирішили питання про виховання гармонійно розвинутої людини в інтелектуальному та фізичному відношеннях. Ідеал прекрасної людини був у них тілесно-духовний, що спонукало вдосконалювати своє тіло поряд з духом.

На сучасному етапі завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних функцій [9, с. 29–30].

На думку І. Глазиріна фізичне виховання – це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління [2, с. 7]. Мова йде про прояви життєдіяльності дитячого організму, що якісно змінюються не тільки в процесі біологічного дозрівання за певних умов, а й під впливом фізичних навантажень та про особистісні характеристики, які можуть сформуватися в процесі активних, правильно педагогічно організованих занять фізичними вправами.

У різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення студентів, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію у процесі фізичного виховання студенту можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я, що об'єктивується у цінності людської тілесності та «цінності виховання фізичних якостей».

Зазначаємо, що досягти поставленої мети виховання фізичних якостей особистості у сучасних умовах можливо за рахунок використання особистісно орієнтованого підходу, особистісно орієнтованого виховання. Система освіти намагається навчити проектувати духовне зростання сучасної молоді, що можливо реалізувати лише в найтіснішому зв'язку із психологічною наукою. Важливим видається глибоке врахування фізіологічних особливостей і закономірностей в організації виховного процесу. Педагогічно і психологічно доцільно організоване виховання, яким є його особистісно орієнтована модель, пов'язане з формуванням прагнення молоді до розвитку на основі потреби в самостійності, у подоланні відомого, у визначенні смислу «для себе» всієї системи суспільно значущих стосунків. Доцільним вважається сформувати систему цінностей у кожного студента у своєму фізичному вдосконаленні враховуючи не тільки фізіологічні особливості і закономірності, а в першу чергу індивідуальні потреби, мотиви та спонукання у визначенні свого міста в Світі.

Таким чином, теоретичний аналіз педагогічних аспектів виховання фізичних якостей надав нам змогу визначити, що у процесі фізичного розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей підростаючого покоління. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості, який передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність виступає основою узгодження, поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення. Найбільш оптимально виховання фізичних якостей студентської молоді проходить в процесі фізичного виховання у комплексі з розвитком особистості на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості. Виховання фізичних якостей молоді проходить у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується, а розвиток фізичних якостей набуває для кожного учня особистісної цінності, як складника образу «Я» за умови формування індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними

вправами, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб. Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних та професійних функцій.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння – Плюс», 2003. – 352 с.
3. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі / О. Гомілко. – К. : Наукова думка, 2001. – 339 с.
4. Энок Р. М. Основы кинезиологии / Р. М. Энок. – К. : Олимп. лит-ра, 2000. – 399 с.
5. Компанієць Ю. А. Духовна та фізична культура людини: монографія / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛДУВС, 2007. – 256 с.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. – Директор школи, жовтень 2004. – №40. – С. 23–27.
7. Косяк В. А. Эпистемология человеческой телесности / В. А. Косяк. – Сумы : ИТД «Университетская книга», 2002. – С. 50.
8. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів. – Дис. на здобут. наук. ступеня к.наук з фізичної культури і спорту / В. М. Лисяк. – Харків, 2006. – 206 с.
9. Лосев А. Ф. Классическая калогатия и ее типы / А. Ф. Лосев. – М.: Искусство, 1960. – С. 411–472.
10. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання / В. І. Лозова, Г. В. Троцько, Г. В. Троцько. – Харків: «ОВС», 2002. – 400 с.
11. Рукавишникова С. К. Применение средств Пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф.... к. пед. н. – 13.00.04 / С. К. Рукавишникова. – СПб., 2011. – 20 с.
12. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць: автореф. ... к. фіз. вих. і спорту – 24.00.02 / У. С. Шевців. – Львів, 2009. – 20 с.

Миколаєнко В. Е. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні

У статті розглядаються ефективність процесу оздоровлення, та збереження і укріплення здоров'я, формування культури здоров'я і здорового образу життя студентів вищих навчальних закладів, та різноманітні фізкультурно-оздоровчі методики і технології. Проаналізовані засоби фізичного виховання для підвищення оздоровчої спрямованості студентської молоді, що спрямовані на всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової діяльності. Розкриваються мотиваційні основи

забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства в яку залучатиметься молода людина. А це по-перше прагнення бути здоровим де першочергову роль відіграють фізичні вправи, виховання фізичних якостей.

Основна увага приділяється застосуванню великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять.

Ключові слова: фізичні якості, функціональні можливості, фізичні вправи.

Миколаенко В. Е. Использование современных физкультурно-оздоровительных фитнес-технологий в физическом воспитании

В статье рассматриваются эффективность процесса оздоровления, сохранение и укрепление здоровья, формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студентов высших учебных заведений, а также разнообразные физкультурно-оздоровительные методики и технологии. Проанализированные средства физического воспитания для повышения оздоровительной направленности студенческой молодежи, что направленные на всестороннее и гармоничное развитие личности, повышения адаптивных возможностей организма, подготовку функциональных систем организма к условиям конкретной двигательной деятельности. Раскрываются мотивационные основы обеспечения учебно-воспитательного процесса из физического воспитания на ту социально-экономическую ситуацию, которая определяет сущностные характеристики нашего общества и в которую будет привлекаться молодой человек. А это стремление быть здоровым где первоочередную роль играют физические упражнения, воспитания физических качеств.

Основное внимание уделяется применению большого количества средств, основой которых являются физические упражнения, оздоровительные силы природы, факторы личной и общественной гигиены, использования активных форм туризма в процессе организованных и самостоятельных занятий.

Ключевые слова: физические качества, функциональные возможности, физические упражнения.

Mykolayenko V. Use of Modern Physical Fitness and Fitness Fitness Technologies in Physical Education

In article efficiency of process of improvement, preservation and promotion of health, formations of culture of health and a healthy lifestyle of students of higher educational institutions, and also various techniques and technologies are considered. The analysed means of physical training for increase in an improving orientation of student's youth that the persons aimed at the all-round and harmonious development, increases in adaptive

opportunities of an organism, preparation of functional systems of an organism for conditions of concrete motive activity. Motivational bases of ensuring teaching and educational process of physical training on that social and economic situation which defines intrinsic characteristics of our society and in which the young man will be attracted reveal. And it first the aspiration to be healthy where a prime role is played by physical exercises, education of physical qualities. The main attention is paid to application of a large number of means which basis are physical exercises, improving forces of nature, factors of personal and public hygiene, use of active forms of tourism in the course of organized and independent occupations.

Key words: physical qualities, preprofessional preparation, functional opportunities.

УДК 373.5:7

П. В. Нежальський, Д. В. Юрков

ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розвиток цивілізації вимагає від кожної людини широкого спектра знань та вміння їх використовувати. Тому в сучасній школі формуються тенденції нового підходу до вибору предметів, необхідних для громадян нашої держави в повсякденному житті.

Особливе місце на сучасному етапі відводиться вивченню основ здорового способу життя та фізичному вдосконаленню особистості. Проблема реформування системи освіти України [4] вимагає нових підходів до фізичної підготовки учнів і має таку особливість, що почали змінюватися ідеологічні орієнтири та теоретико-методологічні умови, які визначили мету і завдання виховної роботи у різноманітних напрямках та в галузі фізичного виховання зокрема. Одним із шляхів вирішення проблеми є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання [1].

Аналіз практики фізичного виховання підростаючого покоління протиріч та їх причин, узагальнення новітніх досягнень в галузі фізичного виховання (О. Бабешко [1], О. Ващенко [2], М. Єфіменко [3], А. Обухівська [4]) дають підставу вважати, що до змісту програми з фізичного виховання доцільно внести високоефективні засоби і методи, які мають у своїй основі механізми впливу на внутрішню сутність людини, її духовність, емоційність, виразність.

Мета. Впровадження у навчально-виховний процес шкіл технологій збереження здоров'я з фізичного виховання.

Одними з основних методичних інновацій є інтерактивні методи навчання. Уроки проходять в основному в ігровій формі. Теоретично учні

знайомляться з найпростішими термінами і поняттями, а практично засвоюють ці знання під час бесід, рольових ігор, фізкультурних казок, рухливих ігор. Такі уроки фактично готують підлітків до життя, формують навички здорового способу життя.

Ритмічна гімнастика – це гімнастика з оздоровчою направленістю, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різні по характеру, які виконуються під музику і оформлені танцювальними рухами. Не випадково вона отримала таке розповсюдження по всьому світу. Тут і темп, і інтенсивність рухів, і робота всіх м'язів і суглобів. А сучасна ритмічна музика, яскравий одяг, танцювальні рухи дарують позитивні емоції.

Ритмічна гімнастика є одним з головних засобів музично-ритмічного виховання, яке діє на організм людини не тільки рухами, але й музикою. Про позитивний вплив музики багато відомо. Вона використовується в різних галузях медицини і практичної психології.

Ритмічна гімнастика базується на великому арсеналі різних рухів та вправ. Кожна вправа має свою назву та виконується під музику. Діти отримують уявлення про різнобарвний світ рухів, який на перших кроках є для них новим та незвіданим. Заняття ритмічною гімнастикою сприяють розвитку як моторної, так слухової і зорової пам'яті.

Казкова ритмічна гімнастика відображає сучасні ідеї гуманізації педагогічного процесу та особистісно-орієнтованої педагогіки, що дозволяє через ігрову діяльність з музикою та різноманітними рухами всебічно вирішувати задачі виховання дітей, залишаючи муштру та примус; допомагаючи розвитку їх фізичних здібностей та психічних можливостей в повній мірі, використовуючи природний потенціал кожної дитини з урахуванням його індивідуальних можливостей [3].

Можна використовувати міні-програми. Це завершені серії сюжетно-рольових музично-ритмічних занять по окремим казкам (наприклад, міні-програма «Летючий корабель», «Снігова королева») [3].

Ігрова діяльність, яка максимально використовується на заняттях фізичної культури, підвищує інтерес дітей до фізичних вправ, допомагаючи розвивати творче мислення, увагу, різні види пам'яті, котрі є основою інтелектуальної діяльності.

Використання елементів конструювання позитивно впливає на розвиток логічного мислення і дає можливість вивчати і закріплювати розділ звичайної математики. Основу її складають три взаємопов'язаних компоненти – Рух, Музика, Сюжет казки. В результаті цього синтезу створюється система, яка обладнана новими якостями і постійно підсилює вплив на розвиток дитини.

Характерною рисою проведення занять із степ-аеробіки є використання степ-платформ. Степ-аеробіка має деякі особливості. По-перше, в комплекси степ-аеробіки включають об'єднані серії кроків, які в свою чергу поділяються на основні – з однієї ведучої ноги і навперемінні – з постійним чергуванням ведучої ноги. Крім того в комплекс степ

аеробіки включають різноманітні підскоки, повороти, рухи руками. Такі запровадження значно підвищують навантаження та сприяють вихованню витривалості.

По-друге, ці комплекси виконуються під музичне супроводження, головною різницею котрого є чіткий ритм. Яскраво виражені акцентовані звуки спрощують виконання вправ і виховують почуття ритму.

По-третє збудлива музика є одночасно і мотивувальним чинником у ході степ аеробного тренування. Методичною особливістю є переважний показ вправ викладачем. Таким чином, не витрачається додатковий час на роз'яснення і розучування вправ.

Роздивимось ще один цікавий інноваційний підхід в проведенні уроків фізичної культури – впровадження в учбовий процес системи фізичних вправ стретчінга – вправи на розтягування [1]. Своїми коренями стретчінг сягає у глибину століть; гімнастику за системою «хатха-йога» та інших східних вчень, про що свідчать деякі пози статуй, знайдених у Бангкоку, від яких більш двох тисяч років.

Стретчінг може виступати як самостійна дисципліна, оскільки він є ефективним методом розвитку гнучкості, а також входить як невід'ємна складова частина, у різні розділи програм з фізичного виховання. Вправи стретчінга необхідно обов'язково вносити в завершальну частину занять, старанно дозовані вправи на розтягування служать для регенерації м'язів. Мета цих вправ розтягнути втомлені м'язи до певного, нормального стану. Після інтенсивних навантажень вправи стретчінга застосовується як релаксаційний метод і в наступні дні.

До виконання вправ необхідно приступати після гарної загальної розминки. Критерієм досягнення крайньої можливості вважається поява болювих відчуттів.

Застосування на заняттях фізичного виховання системи вправ стретчінг здійснює суттєвий вплив на розвиток гнучкості. Свідоме використання вправ дає змогу здійснювати рівномірний розвиток усіх м'язових груп й сприяти правильному розподілу м'язової ваги. Що у значній мірі сприяє формуванню відчуття правильної постави та перетворення його в навик.

Не менш цікавим інтерактивним методом є калланетика – поєднання вправ на розвиток сили та гнучкості, які активізують найбільші м'язові групи за допомогою вишуканих, граціозних та потужних рухів [1]. Їх виконання вельми повільне. Саме ці рухи викликають скорочення найбільш глибоко розташованих м'язових груп.

Виконувати вправи калланетики бажано без музичного супроводу. Таким чином, застосування вправ калланетики дозволяє у недовгий час без ризику зізнання пошкоджень, досягти значного поліпшення еластичності м'язів, рухомість суглобів, зміцнення глибоко розташованих м'язових груп, корекції постаті, попередження появи целюліту.

Система занять шейпінгом – заняття фізичними вправами для дівчат, під час яких виконують аеробну гімнастику та індивідуальну

роботу з атлетизму з метою формування гарної фігури [1]. Система передбачає періодичний контроль і антропометричні вимірювання тих, хто займається, а також їхнього тестування для визначення фізичної працездатності.

XXI століття відкрило людству нові горизонти життя, висвітлює привабливі перспективи розвитку економічних та соціально-політичних систем на благо людини, змінило погляди суспільства на освіту в цілому та на результати освіти окремої особистості зокрема. Глобалізований світ вимагає від людини конкурентно-спроможності на сучасному ринку праці, моральності в стосунках, високої мобільності в діяльності, активного протистояння людиноненависницьким проявам. Все це зумовлює актуальність оновлення освіти, оскільки саме в ній реалізується державна політика та суспільні погляди на навчання і виховання підростаючого покоління, відбувається залучення молоді до загальнолюдської культури і моралі, формуються ціннісні орієнтації дорослого громадянина.

Список використаної літератури

1. Бабешко О. П. Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання / О. П. Бабешко. – Луганськ 2001. – 193 с. **2. Ващенко О.** Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4. **3. Ефименко Н. Н.** Физкультурные сказки / Н. Н. Ефименко. – Харьков : Веста: Ранок, 2004. – 64 с. **4. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані]** / авт. кол.; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с. **5. Таранова О.** Здоров'язбережувальний педагогічний процес / О. Таранова, Г. Челах // Завуч. – 2008. – № 19-20. – С. 12–18.

Нежальський П. В., Юрков Д. В. Технології збереження здоров'я в навчальному процесі з фізичного виховання

У статті розкрито актуальні питання реформування системи освіти України з точки зору нових підходів до фізичної підготовки учнів. Одним з основних методичних інновацій є інтерактивні методи навчання. Уроки проходять в основному в ігровій формі, де готують підлітків до життя, формують навички здорового способу життя. Використовують інноваційні фітнес-технології: ритмічну гімнастику, казковий театр фізичного виховання, степ-аеробіку, стретчинг, калланетику, шейпінг, роуп-скіпінг, танцювальну гімнастику, бодібідлінг тощо.

Ігрова діяльність, яка максимально використовується на заняттях фізичної культури, підвищує інтерес дітей до фізичних вправ, допомагаючи розвивати творче мислення, увагу, різні види пам'яті, котрі є основою інтелектуальної діяльності. Глобалізований світ вимагає від людини конкурентно-спроможності на сучасному ринку праці,

моральності в стосунках, високої мобільності в діяльності, активного протистояння людині неонацистським проявам.

Ключові слова: фітнес-технології, інновації, ритмічна гімнастика, калланетика, стретчинг.

Нежалський П. В., Юрков Д. В. Технологии сохранения здоровья в учебном процессе по физическому воспитанию

В статье раскрыты актуальные вопросы реформирования системы образования Украины с точки зрения новых подходов к физической подготовке учеников. Одними из основных методических инноваций есть интерактивные методы обучения. Уроки проходят в основном в игровой форме, где готовят подростков к жизни, формируют привычки здорового образа жизни.

Используют инновационные фитнес-технологии: ритмическую гимнастику, сказочный театр физического воспитания, степ-аэробику, стретчинг, калланетику, шейпинг, роуп-скипинг, танцевальную гимнастику, бодибилдинг.

Игровая деятельность, которая максимально используется на занятиях физической культуры, повышает интерес детей к физическим упражнениям, помогая развивать творческое мышление, внимание, разные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, инновации, ритмическая гимнастика, калланетика, стретчинг.

Nezhalsky P., Yurkov D. Technologies for Maintaining Health in the Educational Process of Physical Education

The article deals with the actual issues of reforming the educational system of Ukraine in terms of new approaches to the physical training of students. One of the main methodological innovations is the interactive teaching methods. The lessons are mainly in the form of a game, where teenagers prepare for life, form the skills of a healthy lifestyle. Uses innovative fitness technologies: rhythmic gymnastics, fairy-tale theater of physical education, step aerobics, stretching, callanetics, shaping, roup-skiipping, dance gymnastics, bodybuilding, etc.

Game activity, which is used as much as possible in physical culture classes, increases the interest of children in physical exercises, helping to develop creative thinking, attention, various types of memory, which are the basis of intellectual activity. A globalized world requires a person to compete in the modern labor market, morality in relationships, high mobility in activity, active opposition to hateful manifestations.

Key words: fitness technologies, innovations, rhythmic gymnastics, callanetics, stretching.

Є. А. Поливанов

СУЧАСНІ ПРИНЦИПИ СТВОРЕННЯ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Фізична реабілітація – це система заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення.

Метою фізичної реабілітації є відновлення працездатності чи пристосування до повноцінного виконання хворою людиною професійних та соціальних функцій [1].

Мета і завдання дослідження. Оскільки фізична реабілітація направлена на зміцнення або відновлення органів і систем організму людини, яка зазнала травм або перенесла тяжкі захворювання чи хірургічні втручання, стало за необхідне дослідити цей метод з позиції харчування, як одного з основних елементів реабілітації.

Основними завданнями при цьому стали:

1. Аналіз сучасних підходів формування харчових раціонів людей, хто проходить фізичну реабілітацію;
2. Розробка технології харчових добавок, що містять композиції поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) з екстрактами рослин та додатковими речовинами з підвищеною біологічною активністю;
3. Аналіз механізму дії та розробка рекомендацій щодо включення харчових добавок на основі ПНЖК у систему харчування пацієнтів, що проходять курс фізичної реабілітації.

Харчування – є невід’ємною складовою життя людей, особливо тих, хто проходить реабілітацію. Відновлення роботи органів та систем організму протікає ефективніше, лише за умов повної регуляції процесів асиміляції та дисиміляції. Активізувати ці процеси можливо лише за рахунок додаткового постачання есенціальних нутрієнтів під час адаптаційних процесів в організмі.

В основу сучасних підходів до фізичної реабілітації покладені нові кардинальні аспекти спеціалізованого харчування. На сьогодні, модель харчового раціону людини, яка відновлює свою працездатність, має не тільки ергогенічну направленість, а ще й концентрована на збереженні та покращенні стану здоров’я. Харчування стало визначатися як окремий і вагомий елемент фізичної реабілітації. Саме тому рекомендовано розглядати «харчування у фізичній реабілітації», як окремий вид спеціального спортивного харчування, що, у свою чергу, передбачає

споживання додаткових комплексних добавок до основного раціону. У зв'язку з цим, були побудовані основні принципи моделювання таких композицій:

- адекватність, що у першу чергу стосується мети та завдань призначення;
- індивідуальність, в основу якої покладені медичні показники, антропометричні та фізіологічні дані, смакові уподобання;
- нутрієнтна збалансованість, що ґрунтується на гігієнічних та дієтологічних вимогах.

Здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку про необхідність розробки харчової добавки до основного харчового раціону людей, які проходять фізичну реабілітацію [2]. При цьому дія комплексної добавки повинна полягати у корекції здоров'я, не враховуючи вік і супутні захворювання. Тобто діяти з метою активації та регуляції внутрішньоклітинних метаболічних процесів у різних органах та тканинах, а також за допомогою харчових речовин створювати і підтримувати метаболічний фон для біосинтезу та реалізації дії регулюючих речовин [3].

З урахуванням вищенаведеного нами було розроблено технологію харчових добавок, уміщених у мультикапсульні оболонки¹. Для реалізації завдань фізичної реабілітації, а саме для відновлення фізичної активності, підвищення ефективності реабілітаційних заходів та зменшення впливу від стресових навантажень після травм та операцій і покращення якості життя у цілому, нами було рекомендовано до включення в основні харчові раціони наступні асортиментні позиції: «Омега-Спорт», «Омега-Тонік», «Омега-Енергія» у дозуванні: 2 капсули двічі на день вранці та вдень. Оскільки добавки містять природні адаптогени і тонізуючі речовини, прийом на ніч – не рекомендовано [4].

У запропонованій технології мультикапсульної оболонки досягається якісно новий рівень захисту Омега 3 жирних кислот, що містяться у рибному жирі диких анчоусів, від процесів автоокислення, які перебігають при зберіганні. При цьому вплив на організм людини цих кислот посилюється за рахунок поєднання з потужними природними антиоксидантами, сорбентами і біостимуляторами, що містяться в сухій частині комплексів.

Важливим для високої споживчої оцінки розроблених продуктів є те, що з використанням даної технології капсулювання, створюється надійний бар'єр від поширення специфічного запаху і смаку рибного жиру, як під час, так і після прийняття продукту, чого не забезпечує класичний метод капсулювання у м'яку капсулу.

¹ Робота виконувалась під керівництвом Кондратюк Н. В. – к.т.н., доцента кафедри харчових технологій Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара та Пічуріна В. В. – к.мед.н., доцента кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Позитивним моментом, також є те, що після потрапляння частинок оболонки в товстий кишечник відбувається їх повна біодеградація за рахунок споживання представниками мікрофлори людини.

Пропонована форма «мультикапсульної оболонки» в наведеному асортименті добавок є інноваційною і має ряд істотних відмінностей від наявних на ринку аналогів. До складу внутрішньої капсули входять рибний жир з азovo-чорноморського анчоуса, отриманий методом холодної вакуумної фільтрації. Зовнішню оболонку заповнюють сухі гранульовані екстракти, сертифіковані компанією «Naturex» (Франція). Рибний жир складається з Омега 3 поліненасичених жирних кислот (до 30%), в тому числі тих, що не виробляються в організмі людини – це ЕПК (ейкозапентаєнова) і ДГК (докозагексаєнова), сума яких досягає 25%. Такий високий природний вміст корисних кислот у ліпідній складовій гарантує відсутність побічних продуктів, що виникають при концентруванні жирів з низьким природним вмістом Омега 3. Слід звернути увагу, що період життя дикого анчоуса становить всього 3-4 роки. За такий короткий час в тканинах не встигають накопичуватися токсини.

Об'єднання рибного жиру і сухих екстрактів в одній «нормо-дозі», але у різних оболонках, дозволяє прогнозовано підсилити дію один одного на організм людини, що проходить фізичну реабілітацію. Саме для цього необхідно детальніше розглянути механізми дії добавок, розглянувши при цьому вплив окремих її складових.

Механізм дії Омега 3 кислот на організм людини загальновідомий: поліпшується розумова здатність і пам'ять, здійснюється профілактика захворювань серцево-судинної системи, усуваються симптоми втоми, депресії, знімається емоційне напруження. Як бачимо, роль поліненасичених жирних кислот багатогранна і корисна, але основна дія на організм людини полягає в тому, що вони вбудовуються до клітинних мембран і суттєво знижують загальний фон мікрозапальних процесів та кількість вільних радикалів, що утворюються внаслідок окислення клітин. Клінічними дослідженнями встановлено прямий зв'язок між фоном мікрозапальних процесів і ризиками виникнення хронічних патологій. При цьому враховується також і больовий синдром. Особливо це важливо для тих людей, які піддають свій організм систематичним фізичним навантаженням, пов'язаним з реабілітаційними заходами, за яких різко зростає інтенсивність окислювальних процесів в клітинах.

Застосування Омега 3 ПНЖК разом з потужними природними антиоксидантами, такими як екстракти рослин, дають чудові результати у боротьбі зі старінням та онкозахворюваннями.

Також ці корисні комплекси жирів з екстрактами захищають внутрішні органи, розріджують кров, попереджають запалення суглобів, зміцнюють судини та надають їм еластичність, покращують гостроту зору, тощо. Омега 3 проявляють дуже потужну антиоксидантну активність, попереджають передчасне старіння і онкологію, а завдяки

своїй здатності регулювати жировий обмін, допомагають боротися із зайвою вагою. Крім вказаного, Омега 3 сприяють загоєнню ран, тому є незамінними при виразках і гастритах. Їх вживання – це профілактика депресійних станів, хвороби Альцгеймера, остеопорозу. Омега-3 відновлюють гормональний баланс, регулюють рівень кальцію в організмі, покращують роботу імунної системи, допомагають у лікуванні мігрень, псоріазу, екземи, цукрового діабету, бронхіальної астми, артрозу, алергій тощо [5; 6].

Харчова добавка «Біологічно-активний комплекс «Омега-Спорт» окрім комплексу Омега-кислот у внутрішній оболонці, містить екстракти трибулусу, димонника китайського і, як додатковий елемент композиції, – гіалуронову кислоту – у зовнішній оболонці. Такий набір активних речовин направлений на підтримку та збагачення організму людей, які займаються спортом, або які переносять фізичні навантаження. Дана добавка має наступний позитивний вплив на організм тих, хто проходить фізичну реабілітацію:

- підвищує витривалість і відновлює працездатність;
- покращує стан кісток і суглобів, перешкоджає їх пошкодженню;
- стимулює вироблення колагену і еластину;
- знижує рівень жиру, «поганого» холестерину і цукру;
- збільшує вироблення власного тестостерону;
- покращує силові показники при перенесенні фізичних навантажень;
- знижує больовий синдром при виконанні фізичних вправ.

Гіалуронова кислота – матриця нашого тіла, що виконує функцію своєрідної молекулярної губки, відповідаючи за підтримання водного балансу в організмі. При своєчасному заповненні гіалуроновою кислотою, організм омолоджується, швидко оновлюються клітини, сповільнюється процес старіння. Крім того, це дуже важливий компонент внутрішньосуглобової рідини і хряща. Вона запобігає проблемам опорно-рухового апарату; захищає хрящові тканини від руйнування; поліпшує рухливість суглобів, що є невід'ємною складовою реабілітаційних заходів.

Харчова добавка «Біологічно-активний комплекс «Омега-Тонік» містить у зовнішній оболонці наступні складові: екстракт зеленого чаю, бурштинову та аскорбінову кислоти, хітозан. Комплекс Омега-кислот, як і у разі попередньої добавки «Омега-спорт», уміщений у внутрішню оболонку.

Харчова добавка «Омега-Тонік» розроблена для підтримки рівня антиоксидантів, надання організму сил і життєвої енергії. Позитивний вплив на організм людини, що перебуває у стані фізичної реабілітації полягає у наступному:

- прискорює обмін речовин, в тому числі вуглеводів;
- здійснює контроль апетиту; регулює артеріальний тиск;

- зміцнює імунітет і судини; виводить солі важких металів;
- підвищує загальний життєвий тонус, надає бадьорості та енергії;
- знижує рівень жиру, «поганого» холестерину, цукру;
- загоює рани і опіки; проводить профілактику раку товстої кишки.

Останньою, з розробленого переліку, є харчова добавка «Біологічно-активний комплекс «Омега-Енергія». Ця добавка призначена для підтримки рівня антиоксидантів і флавоноїдів, надання сил і життєвої енергії, а також максимальної адаптації до зовнішніх умов життя. Включає в себе екстракти лимонника, чорниці, журавлини, зеленого чаю, бурштинову кислоту, рибний жир. Такий комплекс позитивно впливатиме на організм під час фізичної реабілітації, оскільки:

- підвищує загальний тонус організму;
- знижує рівень «поганого» холестерину в крові;
- проводить профілактику онкозахворювань;
- знижує ризик виникнення атеросклерозу;
- нормалізує роботу передміхурової залози;
- покращує сечовипускання;
- нормалізує статеву функцію і гормональний фон;
- відновлює сперматогенез.

З вищенаведеної інформації стає очевидним, що під час розглядання системи фізичної реабілітації як комплексу дій, направлених на відновлення метаболічних та адаптаційних процесів в організмі людини, слід приділяти особливу увагу харчуванню. Враховуючи різні фактори, що обмежують надходження поживних речовин до організму пацієнтів з натуральних продуктів, стає очевидним, що розроблені харчові добавки «Біологічно-активні комплекси «Омега-Енергія», «Омега-Спорт» та «Омега-Тонік» здатні активізувати метаболічні процеси в органах та системах людини, що проходить фізичну реабілітацію, швидко адаптуватися до антропометричних та фізіологічних даних, не порушити смакових уподобань і одночасно провести нутрієнтний баланс із врахуванням гігієнічних та дієтологічних вимог.

Список використаної літератури

1. **Мурза В. П.** Психолого-фізична реабілітація: Підручник / В. П. Мурза. – К. : «Олан», 2005. – 608 с.
2. **Бісмак О. В.** Основні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при цукровому діабеті 2-го типу / О. В. Бісмак // Матеріали міжнародної наук.-практ. конференції (20 листопада 2015 р.). – К. : «Олан», 2005. – С. 94–99.
3. **Деркач Т. М.** Сучасні наукові напрями в харчуванні: навч. посібник / Т. М. Деркач, Н. В. Кондратюк: Дніпропетровськ, 2009. – 238 с.
4. [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://www.facebook.com/Alcodetox/>.
5. **Поливанов Є. А.** Розробка та оптимізація складу харчової добавки

«Омега-Тонік» у мультікапсульній оболонці / Є. А. Поливанов // Хімічні Проблеми Сьогодення: матеріали I Міжнародної конференції студентів, аспірантів і молодих учених, 2018. – С. 75. **6. Поливанов Є. А.** Аналіз особливостей складу дієтичної добавки «Омега-Спорт» / Є. А. Поливанов // Всеукраїнський медичний журнал молодих вчених «Хист», 2018. – Вип. 20. – С. 49–50.

Поливанов Є. А. Сучасні принципи створення харчових добавок у фізичній реабілітації

У статті розглянуто основні положення фізичної реабілітації, напрямки її розвитку і удосконалення. Визначено основні шляхи вирішення проблем, пов'язаних з регулюванням адаптаційних і метаболічних процесів під час відновлення органів, тканин та систем організму людини, яка зазнала втрату працездатності внаслідок тяжких захворювань чи хірургічного втручання. Розглянуто основні принципи побудови системи харчування у фізичній реабілітації, у тому числі, впровадження харчових добавок, що містять комплекс біологічно активних речовин, зокрема поліненасичені жирні кислоти Омега 3, екстракти рослин та додаткові речовини, які активізують адаптаційні та метаболічні процеси пацієнтів. Розроблено технологію харчових добавок «Омега-Спорт», «Омега-Енергія», «Омега-Тонік», які збагачують систему харчування на активні речовини і покращують фізіологічний та емоційний стан пацієнтів при фізичній реабілітації. Зроблено висновок про необхідність створення комплексної системи фізичної реабілітації з урахуванням принципів спеціалізованого спортивного харчування.

Ключові слова: фізична реабілітація, спеціалізоване спортивне харчування, харчові добавки, поліненасичені жирні кислоти.

Поливанов Е. А. Современные принципы создания пищевых добавок в физической реабилитации

В статье рассмотрены основные положения физической реабилитации, направления ее развития и совершенствования. Определены основные пути решения проблем, связанных с регулированием адаптационных и метаболических процессов при восстановлении органов, тканей и систем организма человека, утратившего трудоспособность вследствие тяжелых заболеваний или хирургического вмешательства. Рассмотрены основные принципы построения системы питания в физической реабилитации, в том числе, внедрение пищевых добавок, содержащих комплекс биологически активных веществ, в частности полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3, экстракты растений и дополнительные вещества, которые активизируют адаптационные и метаболические процессы пациентов. Разработана технология пищевых добавок «Омега-Спорт», «Омега-Энергия», «Омега-Тоник», которые обогащают систему питания активными веществами и улучшают физиологическое и эмоциональное

состояние пациентов при физической реабилитации. Сделан вывод о необходимости создания комплексной системы физической реабилитации с учетом принципов специализированного спортивного питания.

Ключевые слова: физическая реабилитация, специализированное спортивное питание, пищевые добавки, полиненасыщенные жирные кислоты.

Polyvanov Y. The Modern Principles of Food Additives Development in Physical Rehabilitation

The main regulations of physical rehabilitation and directions of its development and improvement were considered. The main ways to solve a number of problems were identified. These problems were related with the regulation of adaptive and metabolic processes in the restoration of organs, tissues and systems of the human body which has lost its ability to work due to serious diseases or surgical intervention. The basic principles of building a nutrition system in physical rehabilitation were considered. These principles include the introduction of food additives. These additives contain a complex of biologically active substances, in particular polyunsaturated fatty acids Omega 3, plant extracts and additional substances that activate the adaptive and metabolic processes of patients. The technology of food additives "Omega-Sport", "Omega-Energy", "Omega-Tonic" was developed. These food additives enrich the nutritional system with active substances and improve the physiological and emotional state of patients in physical rehabilitation. It was concluded that it is necessary to create an integrated system of physical rehabilitation, taking into account the principles of specialized sports nutrition.

Key words: physical rehabilitation, specialized sports nutrition, food additives, polyunsaturated fatty acids.

УДК 378.091.8:796

В. О. Рижкова

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зі зростанням рівня захворюваності населення в Україні постає проблема погіршення стану їх здоров'я, смертності та скороченні тривалості життя. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають функціональні відхилення, а 40-60% – хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії [10].

До того ж, характерними явищами в житті молодих людей стали недбале ставлення до власного здоров'я і, що найгірше, – досить швидко поширення серед молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних наркотичних речовин, збільшення венеричних захворювань.

В останні роки набуває все більшої актуальності дослідження стану здоров'я студентської молоді, що є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Формування здорового способу життя студентської молоді є одним з важливих факторів у зміцненні здоров'я, скорочення смертності, покращення фізичного та функціонального стану організму. Враховуючи вище сказане вважаємо тему нашого дослідження «проблеми формування здорового способу життя студентської молоді» актуальною.

Формування здорового способу життя студентської молоді є одним з найважливіших завдань соціальної політики держави на сучасному етапі розвитку суспільства тому що саме в студентському віці у людини активно формується світогляд, розвивається пошукова діяльність. Цьому сприяє сама структура системи освіти, специфіка студентського життя, обумовлена особливим характером спілкування та реалізації ідей [6, с. 23–26].

Питанням формування ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я займалися такі вчені та дослідники, як Г. Апанасенко, В. Бабич, Т. Белінська, В. Горащук, О. Дубогай, С. Канішевський, та ін. У своїх роботах вони обґрунтовують важливе значення здорового способу життя у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності студентів, залученню їх до здорового способу життя.

З зарубіжних вчених проблему здорового способу життя досліджували Х. Данеш, К. Гланз, М. Левіс, Г. Маклауен, Б. Рімер, Д. Хамбург, Л. Хей, Р. Фішер та ін.

За даними науковців до 60% випускників не готові працювати з інтенсивністю та продуктивністю, які необхідні у ринкових відносинах у зв'язку з низьким рівнем стану здоров'я і фізичної підготовленості [8, с. 95–98].

У той же час згідно даних ряду авторів порушення постави зустрічається у 25,0-40,0% студентів технічних вищих навчальних закладів України [5, с. 581–583].

Метою нашого дослідження стало вивчення проблеми ставлення студентів Інституту фізичного виховання і спорту до стану свого здоров'я.

Завдання дослідження – виявити фактори, які, на думку студентів, впливають на стан їхнього здоров'я.

Методологічною основою роботи було вивчення джерел наукової літератури, а також використання опитування в якості основного методу дослідження.

З метою вирішення завдання було проведено опитування серед студентів 1-2 курсів спеціальності «Здоров'я людини» навчально-наукового інституту фізичного виховання та спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Узагальнені підсумки численних наукових досліджень залежності здоров'я особистості від різних чинників впливу доводять, що на долю способу життя людини припадає 50%, на умови зовнішнього середовища-близько 20%, на спадковість близько 20%, на охорону здоров'я близько 10% [2, с. 22–24].

Отже, для формування здорового способу життя вирішальним є фактор самого способу життя людини.

На сьогодні ми спостерігаємо кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації підростаючого покоління.

Сучасні науковці розглядають здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, який містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я [2, с. 25–26].

За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 5-7% учнів. Поширеність щоденного куріння серед населення України старше 15 років складає 26%. Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців. Вже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід куріння, що не може не впливати на стан їхнього фізичного здоров'я та розвитку [5, с. 582–583].

Наше дослідження показало, що поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Тільки з 1995 по 2004 рр. кількість спожитого алкоголю на душу населення зросла на 88%, тобто майже вдвічі. Було виявлено, що основними причинами, які приводять до поширення шкідливих звичок є: просто зацікавленість, пропозиції друзів та бажання розслабитись [8, с. 118–120].

Аналіз досліджень останніх років показали, що середній вік в якому відбувається перший сексуальний контакт у юнаків – 16,5 років, а у дівчат – 17 років. Саме ранній початок статевого життя підвищує ризик зараження інфекційними хворобами, та може привести до незапланованої вагітності чи безпліддя [8, с. 125].

За останні роки спостерігається невтішна тенденція зростання вживання наркотичних речовин, оскільки з більш ніж 90 тис. зареєстрованих споживачів наркотиків 6 тис. – неповнолітні. Поширення наркоманії підвищує загрозу ураження ВІЛ-інфекцією та захворювання на СНІД. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – молодь, відбувається зростання кількості ВІЛ-інфікованих підлітків [3, с. 54].

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя молоді, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а сама молодь та діти. На нашу думку саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «здоровим бути модно, стильно і красиво».

Здоров'я дітей – є основа розвитку держави. Тому саме медичні аспекти збереження здоров'я мають істотно більше значення в дитинстві, ніж у подальших вікових групах. Вчені стверджують, що за останні 5 років захворювання в Україні виросли на 25%, інвалідність – на 21%. Загальна картина захворювання дітей у віці до 14 років порівняно з 1990 р. виросла на 20,5%. Нервово-психічними розладами, психозами страждає чверть школярів. До закінчення 2 класу у 42%, учнів, спостерігаються хронічні захворювання, 50% школярів мають порушення в розвитку, будові і функціях різних систем органів [4, с. 9].

Ці негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу. Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик – «Щоб вижити, мир повинен встановити здоровий спосіб життя!» – став актуальним, коли новітніми дослідженнями було встановлено: здоров'я і тривалість життя в будь-якому соціальному стані на 70% залежить від способу життя людини.

Виконання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я (Закон України «Про загальну середню освіту») є одним із пріоритетних завдань загальної середньої школи.

Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і Конституцією України, яка декларує найвищу цінність в державі, – людину, її життя і здоров'я [10].

С. Присяжнюк вважає, що процес формування здорового способу життя студентів повинно бути стійкою системою уявлень про себе як суб'єкта діяльності, сформованої в процесі професійної освіти і містить ціннісні установки до ведення здорового способу життя, гармонізації особистості студента із собою, суспільством і природою.

М. Зубалій вважає, що 38,3% студентів вищих навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп причиною чого є не усвідомлення відношення молодого покоління до здорового способу життя [5, с. 4].

Фахівці такі, як М. Зубалій, Б. Ведмеденко, В. Мудрік, О. Леонов та інші зауважують, що формування здорового способу життя молоді являє собою складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

За результатами проведення дослідження можна припустити, що фактори, які, на думку студентів, впливають на стан їхнього здоров'я є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство студентів з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя студентів, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і само актуалізації;
- ускладнює стан здоров'я вплив несприятливої екологічної ситуації яка складається через велике накопичення у нашому регіоні вугледобувних і переробних підприємств. Діти часто хворіють на простудні захворювання, страждають дефіцитом йоду, алергічними реакціями, серцево-судинними захворюваннями майже з народження;
- гостра потреба у пропаганді здорового способу життя та профілактики куріння, наркоманії на захворювань на ВІЛ/СНІД.

Представлені результати досліджень являються початковою ланкою вивчення факторів, які впливають на стан здоров'я та потребують подальшого і більш детального виявлення факторів, які впливають на здоровий спосіб життя у різних вікових групах.

Список використаної літератури

1. Богданова А. С. Формування навичок здорового способу життя – зміст та мета навчально-виховного процесу в школі. Посібник для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації / А. С. Богданова – Луганськ. – 2006. – С. 14. **2. Литовченко О.** Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема / О. Литовченко // Шлях освіти. – 2001 – №1. – С. 22–26. **3. Молодь** за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009р.) / М-во у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. Ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К. : ТОВ «Основа», 2010. – 156 с. **4. Присяжнюк С. І.** Проблема фізичного

виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – №10. – С. 6–7. **5. Раевский Р. Т.** Информационное обеспечение физического воспитания студенческой молодежи Украины – на уровень современных требований / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: науч. моног. / Под. ред. проф. Раевского Р. Т. – О. : Наука и техника, 2008 – С. 581–583. **6. Розказова О.** Особливості соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства / О. Розказова // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2005. – №1. С. 23–26. **7. Семенова Н.** Технологія проектування школи сприяння здоров'ю / Н. Семенова, М. Левчук // Виховна робота в школі. – 2007. – №4. – С. 15–20. **8. Смолякова І. Д.** Здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський, І. Д. Смолякова // Науковий вісник: зб. всеукр. асоціації молодих науковців. – №3(23). – О. : ОДЕУ, 2006. – С. 117–126. **9. Формування** навичок здорового способу життя у дітей та підлітків : За проектом «Діалог». Навчальний методичний посібник. – К, 2004. – С. 23. **10. Електронний ресурс.** – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Рижкова В. О. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді

В статті розглядаються актуальні питання формування здорового способу життя серед студентської молоді. Основною метою статті є вивчення ставлення студентів Інституту фізичного виховання і спорту до стану свого здоров'я. Завданням дослідження є виявлення факторів, які, на думку студентів, впливають на стан їхнього здоров'я. Методологічною основою роботи було вивчення джерел наукової літератури, а також використання опитування в якості основного методу дослідження. За даними різних джерел молодь вважає, що на її здоров'я впливає перш за все девіантна поведінка дорослих. Розкрито важливість молодіжної ініціативи у формуванні нової психологічної нації в процесі здорового способу життя. В статті наведені статистичні дані з негативних тенденцій, які істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу, а саме: стан захворювання дітей з різних захворювань, рівень вживання алкоголю, куріння, поширення наркоманії та ВІЛ інфікованих. Виявлено залежність тривалості здорового життя від способу життя людини. Виявлено, що ефективність формування здорового способу життя залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Ключові слова: молодь, збереження здоров'я, пропаганда, шкідливі звички.

Рыжкова В. А. Проблемы формирования здорового способа жизни студенческой молодежи

В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Основной целью статьи является изучение отношения студентов Института физического воспитания и спорта к состоянию своего здоровья. Задачей исследования является выявление факторов, которые, по мнению студентов, влияют на состояние их здоровья. Методологической основой работы было изучение источников научной литературы, а также использование опроса в качестве основного метода исследования. По данным различных источников молодежь считает, что на здоровье влияет, прежде всего, девиантное поведение взрослых. Раскрыта важность молодежной инициативы в формировании новой психологической нации в процессе здорового способа жизни. В статье приведены статистические данные негативных тенденции, которые существенно влияют на эффективность учебно-воспитательного процесса, а именно: состояние заболеваний детей из разных заболеваний, уровень потребления алкоголя, курение, распространение наркомании и ВИЧ инфицированных. Выявлена зависимость продолжительности жизни от здорового образа жизни человека. Выявлено, что эффективность формирования здорового образа жизни зависит от интеграции и координации усилий государственных и общественных организаций, религиозных организаций в сфере формирования здорового образа жизни, от привлечения средств массовой информации к пропаганде здорового образа жизни, а также от разработки информационно-образовательных программ, тренингов, ориентированных на формирование жизненных навыков, которые ведут к сохранению, укреплению и воспроизводства здоровья. За результатами проведеного дослідження виявлено фактори, які, на думку студентів, впливають на стан їхнього здоров'я.

Ключевые слова: молодежь, сохранения здоровья, пропаганда, вредные привычки.

Ryzhkova V. Problems Offormation of Nealtnv Lifestyle of Student Youthn

The article deals with topical issues of healthy lifestyle among the student youth. The goal of this article is to study the attitude of the students of the Institute of Physical Education and Sport to their health status. The objective of the study is to find out factors that, according to students, affect their health status. The methodological basis of this research was the study of sources of scientific literature, and the use of a survey as the main research method. According to various sources, young people believe that their health is affected, first of all, by deviant behavior of adults. The author reveals the

importance of youth initiatives in the formation of a new psychological nation in the process of leading a healthy lifestyle. In the article the author shows the statistics of the negative trends that significantly affect the effectiveness of the teaching and educational process, namely: the disease status of children with different diseases, the level of alcohol consumption, smoking, the spread of drug addiction and people infected with HIV. It was found out that there is the dependence of healthy life expectancy from a person's lifestyle. It was disclosed that the effectiveness of formation of a healthy lifestyle depends on integration and coordination of state and public organizations, religious organizations in the field of healthy lifestyle formation, engagement of the mass media to promote healthy lifestyle, as well as on development of information educational programs, trainings focused on the formation of life skills, which lead to preservation, strengthening and restoration of health.

Key words: youth, the preservation of health , promotion, bad habits.

УДК 376-056.36:796

А. С. Холодняк

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сучасному етапі в Україні спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які мають відхилення у психічному і фізичному розвитку. Значну частину серед їх займають діти із затримкою психічного розвитку. Науковцями [3; 4] доведено, що у дітей даної категорії спостерігається порушення пізнавальної та емоційно-вольової сфер, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості, загальної витривалості. За даними Міністерства охорони здоров'я в Україні кількість здорових дітей із затримкою психічного розвитку складає лише 15%, що стає основною причиною труднощів їх адаптації до шкільного навантаження. У них спостерігається довготривала соматична недостатність різного походження, важкі соматичні захворювання (багато численні пневмонії, ангіни та ін.), що мають місце вже в перші роки життя.

Реформаційні процеси, що відбуваються у вітчизняному освітньому просторі, зумовлюють потребу розв'язання соціально-педагогічних завдань, одним із яких є забезпечення комплексної корекційної допомоги, створення умов для забезпечення рухової активності, фізичної реабілітації дітей з вадами розумового розвитку і їхніх родин як у спеціальних, так і масових навчальних закладах та є одним з актуальних завдань нашого суспільства, про що говориться у затвердженій Указом Президента України Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004–2016 рр.).

Вивчення досвіду роботи, освітніх послуг дітям із порушеннями інтелектуального розвитку які надаються в рамках спеціальних освітніх закладів, що реалізують програми дошкільної, початкової, основної та середньої (повної) загальної освіти, складені на основі Державного стандарту спеціальної освіти спеціальних дошкільних закладів та аналіз літературних джерел дав змогу зробити висновок про значні недоліки в організації і змісті фізреабілітаційного процесу, невизначеність доступних для дітей даної категорії засобів фізичної реабілітації і, взагалі, нерозробленість спеціальної комплексної програми фізичної реабілітації для дітей із затримкою психічного розвитку, заснованої на їх специфічних особливостях і можливостях [2].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації корекційних занять і фізичної реабілітації дітей з вадами розумового розвитку показав, що нині розглянуто специфічні особливості процесу фізичного виховання дітей з вадами розумового розвитку (Т. Круцевич, Р. Чудна, 2003), апробовано методику адаптивної фізичної культури для дітей даної нозології (С. Євсєєв, 2002–2005); визначено причини порушень міжособистісних стосунків у сім'ях, що виховують дітей з відхиленнями розумового розвитку (В. Ткачева, 2004); встановлено позитивну динаміку корекції психічних порушень у дітей з вадами розумового розвитку під час використання корекційно-педагогічних заходів у сім'ях та спеціальних закладах (Д. Ісаєв, 2003; І. Мамайчук, 2006); доведено доцільність соціалізації та інтеграції дітей, підлітків і молоді з вадами розумового розвитку в суспільство (Л. Шипіцина, 2005; Г. Нестерова, С. Безух, А. Волкова, 2006); розроблено програму навчання невербальним навичкам комунікації дітей з вадами розумового розвитку (М. Пишчек, 2006); виявлено позитивний вплив рухливих ігор на психічний стан дітей (Т. Вісковатова, 2006) і необхідність комплексної реабілітації (Р. Баннікова, 2006).

Як підкреслюють багато фахівців (А. Григор'єв, 1997; М. Левітов, 2000; В. Бондар, 2003; Д. Ісаєв, 2003; О. Дмитрієв, 2004; Л. Шипіцина, 2005), чим тяжчий ступінь розумової відсталості, тим сильніше виражені порушення психомоторного розвитку. Дитині з важким ступенем розумової відсталості необхідна своєчасна і довготривала соціальна і фізична реабілітація (О. Катаєва, О. Стребелева, 2001; Т. Вісковатова, 2002).

Значний внесок у розвиток практики навчання і виховання дітей з помірною та тяжкою розумовою відсталістю внесли російські спеціалісти: Е. Агєєва, А. Бабушкіна, А. Ватажина, С. Забрамна, Т. Ісаєва, М. Кузьмицька, Л. Шипіцина та ін.

На Україні даною проблемою займаються такі науковці, як Л. Вавіна, А. Висоцька, О. Гаврилов, Ю. Галецька, О. Гармаш, В. Золотоверх, А. Колупаєва, М. Матвєєва, Н. Мацько, Т. Сак, В. Синьов, О. Хохліна та інші.

У зв'язку з вище обумовленим, фізична реабілітація дітей із розумовою відсталістю є актуальною проблемою.

Мета нашої статті – полягає у комплексному вивченні завдань фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з вадами інтелекту.

Завдання статті є визначити теоретичні засади та основні напрямки реабілітаційної роботи з розумово відсталими учнями початкової школи.

Основним розладом у клініко-психологічній картині розумової відсталості є виражена недостатність пізнавальної діяльності, що обумовлюється як низькою здатністю до мислення (процесами узагальнення та відволікання), так і порушеннями темпу, рухливості психічних процесів, недостатністю пам'яті, уваги. Процес сприйняття у розумово відсталих дітей малоактивний, тому їх моторний і сенсорний розвиток значно відстає за темпами формування і проходить нерівномірно [2].

Терміном «*розумова відсталість*» у вітчизняній дефектології прийнято вважати стійке порушення пізнавальної діяльності людини, яке виникає внаслідок органічного пошкодження центральної нервової системи [8].

Сьогодні виділяють більше 100 факторів, які призводять до відхилення розумового розвитку: інфекційні захворювання, отруєння, радіаційні ураження, біологічна несумісність тканин матері і плода, неправильне харчування матері під час вагітності, гіпоксія мозку (в тому числі під час клінічної смерті), спадкові порушення обміну речовин, хромосомні захворювання, травми дитини під час пологів [1].

У фізичному розвитку дитини з порушеннями інтелекту, так само, як і в психічному, є спільні тенденції з розвитком дітей які нормально розвиваються. Поряд з цим спостерігається і безліч відхилень, в основі яких лежить дифузне ураження кори головного мозку. Ці відхилення знаходять своє вираження в ослабленні організму, в порушеннях соматики, більшою схильністю до простудних та інфекційних захворювань, в загальному фізичному недорозвиненні (вага, зріст), в порушенні розвитку статичної і локомоцій, основних рухів, дрібної моторики, постави, координації елементарних рухових актів, в порушеннях рівноваги та ін. у дітей з органічним ураженням центральної нервової системи порушена нервова регуляція м'язової діяльності. В результаті своєчасно не формується контроль за руховими актами, виникають труднощі у формуванні довільних рухів, в становленні їх цілеспрямованості, координованості, просторового орієнтування. У багатьох дітей з порушеннями інтелекту виникають супутні рухи – сінкenezії. При цьому порушуються і моторні компоненти мови, тісно пов'язані із загальним розвитком моторики (великої та дрібної). Однак у різних дітей досліджуваної категорії порушення в фізичному розвитку можуть мати різний характер, різну ступінь вираженості, виступати в різних поєднаннях. Деякі діти справляють враження фізично здорових і

рухово збережених, але цей добробут. У цих дітей відхилення у фізичному розвитку проявляються при виконанні завдань, що вимагають включення цілеспрямованих рухових актів [3].

При відхиленнях у розумовому розвитку виділяють наступні рухові порушення:

1. моторна імбецильність – загальна недорозвиненість моторики;
2. моторний інфантилізм – затримка розвитку моторики;
3. екстрапірамідна недостатність – відсутність або недостатність асоційованих автоматичних і захисних рухів, міміки, мовлення;
4. фронтальна недостатність – відсутність формул рухів і здатності їх виробляти, порушення мовлення, надмірна збудженість, недостатність уваги, ейфорія [1].

В усіх випадках відмічаються порушення функцій, що забезпечують нормальну рухову активність: слухово-моторної координації, зорово-просторової орієнтації, функціональності руки (несформовані тонкі диференційовані рухи пальців рук, кінетичну і кінестезичну діяльність, складні координаційні схеми), координації рухів із мовленнями, статичної координації рухів та організації динамічного руху, кінестезичної інтегрованості, труднощі формування навичок, які потребують диференційованих рухів або зміни темпу виконання рухів. Школярі з відхиленнями розумового розвитку відстають від вікової норми за показниками сили, швидкості, витривалості, координації, стрибучості на 25-40%, за частотою рухів на 30%, за часом зорово-моторної реакції – на 40%. Це відставання пояснюється зниженням сили й рухливості нервових процесів [12].

Особливу увагу фахівці приділяють необхідності розвитку дрібної моторики розумово відсталого дитини [6]. Вони стверджують, що навички дрібної моторики допомагають дитині аналізувати, сприймати, вивчати й класифікувати речі, розуміти та вивчати світ. Зрозуміло, що ефективність проведення навчально-виховних та корекційно-реабілітаційних заходів із дітьми з розумовою відсталістю значною мірою залежить від відсутності супроводжуючих соматичних і застудних захворювань, сформованості фізичної та психічної сфер як складових загального здоров'я.

У розвитку вищої нервової діяльності та психічних функцій людини вчені акцентують увагу на важливості впливу рухового аналізатора. Систематичне використання засобів фізичної реабілітації дозволяє попередити виникнення вторинних відхилень у фізичному розвитку та сприяє інтенсивній соціальній інтеграції дітей із розумовою відсталістю [5].

Фізична реабілітація – це застосування фізичних вправ і природних чинників з профілактичною та лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів. Вона є невід'ємною частиною лікувального процесу та застосовується на усіх етапах лікування. У науковій літературі частотним

є таке трактування явища фізичної реабілітації: «це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих» [9].

Головним завданням фізичної реабілітації є: функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому чи відсутності відновлення); пристосування до повсякденного життя і праці; залучення до трудового процесу; диспансерний нагляд за реабілітованим.

Засобами фізичної реабілітації вважають масаж, лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію, механотерапію тощо [9].

Аналіз особливостей психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами дозволяє дійти висновку, що більшість із них мають певну специфіку сформованості вищезазначених елементів. Слід зазначити, що учителі початкової ланки часто зустрічаються із досить складною ситуацією, коли дитина з порушенням інтелектуального розвитку розпочинає навчання у віці 6-7 років і педагог зобов'язаний навчати не лише дитину, а й її батьків, адже саме вони є активними учасниками навчально-виховного процесу й забезпечують довготривалість та безперервність навчання й корекційного впливу на дітей даної категорії в сім'ї.

Лише тісна співпраця вчителя та родини неповносправної дитини є основою для розвитку природних здібностей, успішного здійснення навчальної діяльності, формування позитивних особистісних рис: дисциплінованості, відповідальності, активності, самоконтролю, наполегливості, вмотивованого відношення до навчання, сформованості пізнавальних інтересів, комунікативних якостей тощо.

Систематичний процес фізичної реабілітації у комплексному корекційному впливі дає можливість дитині з розумовою неповносправністю стати повноправним членом суспільства, брати активну участь у шкільному житті, розвивати потенційні можливості та демонструвати свої природні здібності. Фізична реабілітація має бути важливою частиною загальної системи навчання, виховання та корекції дітей із вадами розумового розвитку.

Основною метою програми з фізичної реабілітації є корекція й компенсація недоліків фізичного розвитку, загальної та дрібної моторики, що перешкоджають успішному навчанню й вихованню дітей.

Основними напрямками реабілітаційної роботи з учнями початкової школи, які мають вади, є [9]:

- 1) виховання зорово-моторної координації;
- 2) виховання точності, завершеності рухів;
- 3) удосконалення основних рухових функцій і сенсорної сфери;
- 4) корекція окремих сторін психічної діяльності:
 - удосконалення просторових уявлень і орієнтації, слухової уваги і пам'яті;
 - розвиток різних видів мислення;

- корекція порушень у розвитку емоційно-вольової сфери;
- формування мовного дихання;
- 5) покращення артикуляційної моторики;
- 6) зміцнення загального здоров'я;
- 7) розвиток дрібної моторики кистей і пальців рук;
- 8) нормалізація м'язового тону з використанням для цього різноманітного за темпом і ритмом музичного матеріалу, рухових вправ.

В основі фізичної реабілітації дітей із вадами розумового розвитку – навчання окремим рухам, елементам дій, доведення їх до варіативного автоматичного виконання, об'єднання цих елементів у свідому діяльність. З метою всебічного фізичного та психічного розвитку, збільшення рухової активності у процесі занять із фізичної реабілітації проводяться:

1. заняття, спрямовані на розвиток психомоторики: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухова терапія, фізкультурні свята, ЛФК, змагання, прогулянки;

2. заняття, спрямовані на покращення функціонування кисті та пальців рук:

- пальчикова гімнастика, складання мозаїки, кубиків;
- малювання, ліплення з пластиліну, застібання-розстібання гудзиків, конструювання, розкладання дрібних предметів у залежності від форми, розміру, кольору (квасолі, намистинки, шишок, круп тощо), захоплення та утримування предметів різними пальцями;

3. заняття, спрямовані на оволодіння навичками самообслуговування на основі покращення функціонування опорно-рухового апарату, рівноваги, координації рухів;

4. дихальні вправи для попередження виникнення захворювань верхніх дихальних шляхів;

5. спортивні свята у відповідності з можливостями дітей для підвищення рівня домагань та мотиваційної складової до самостійних занять фізичної культурою, спортом, покращення комунікативних якостей дітей.

Під час проведення занять із фізичної реабілітації дитину необхідно навчити відчувати рухи всіх видів, застосувати оптимальну кількість сенсорних подразників, що стимулюють відчуття дотику, рівноваги. Складаючи комплекс фізичних вправ, потрібно враховувати вік дитини, тяжкість дефекту, рівень її інтелектуального розвитку, інтереси й особливості поведінки. Більшість вправ пропонуються у вигляді цікавих ігор, завдяки чому дитина самостійно повторює активні рухи.

Проведення спортивних свят, фізкультурно-виховних заходів та рухливих ігор впливає на формування дисципліни, організованості дітей із розумовою відсталістю. На їхню довільну, спонтанну поведінку накладаються обмеження, тому вони повинні вчитися діяти спільно з іншими учнями. Усі ці навички допомагають сформувати правильну модель поведінки й вирішувати завдання, що стоять перед педагогами та батьками. Проведення таких заходів є ідеальною можливістю для дитини

бути залученою в основний потік однолітків, виховуватися в мовному середовищі з іншими дітьми, інтегруватися в суспільство.

Дітям з розумовою відсталістю початкова школа повинна давати знання не лише з базових дисциплін, але й готувати їх до зіткнення з усіма сторонами життя, навчати наполегливості у роботі, умінню спілкуватися з оточуючими, розвивати фізичні можливості, навички самообслуговування, уміння спілкуватися. Реабілітаційна робота з дітьми з розумовою відсталістю передбачає також роботу з їхніми батьками, основними напрямками якої є гармонізація сімейних відносин стосовно дитини; встановлення партнерських стосунків між корекційними фахівцями, шкільними педагогами та членами родини; допомога в адекватній оцінці можливостей дитини; ознайомлення з елементарними методами навчання та корекції; постійна підтримка та консультування з боку педагогів.

Специфіка проведення занять із фізичної реабілітації дітей з розумовою відсталістю передбачає: постійний пошук індивідуальних підходів до дитини та диференційований підбір завдань; комбінований та ігровий характер занять; систематичне формування наслідувальної діяльності; розвиток довільної уваги; розташування реабілітаційного обладнання у полі зору дитини, відсутність зайвих предметів, використання наочності; спостереження педагогом за внутрішнім станом дитини; моделювання ситуацій досягнення, позитивний емоційний настрій дітей на заняттях; формування постійної потреби у набутих уміннях та навичках; ігрові, нетрадиційні форми навчання й виховання; підкреслення особистого успіху кожного, уникнення ситуацій змагання; підтримку дитини у важкій ситуації; врахування особистісного росту дитини відносно самої себе; створення ситуації успіху.

Критеріями ефективності програми є: удосконалення наявних та розвиток нових умінь, навичок рухових функцій; готовність до варіативного застосування набутих умінь, навичок, формування альтернативного переміщення при порушенні моторних функцій; збереження наявного та зміцнення загального здоров'я дитини; мотивація дитини до активної навчальної та рухової діяльності.

Разом з тим, оцінюючи здобутки дитини, важливо враховувати наступні її вміння: приймати допомогу; виправляти те, що зроблено неправильно; знаходити спільну мову з дорослими та однолітками; сприймати та виконувати інструкції вчителя; планувати свою роботу відносно поставлених завдань; адекватно поводитися стосовно різних ситуацій; достатньо довго утримувати увагу, слухати й розуміти те, що вимагають.

Теоретичне дослідження сучасного стану проблеми реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку підтвердило значний інтерес дослідників і фахівців-практиків до пошуку шляхів покращення їх стану здоров'я, рівня психофізичного розвитку з використанням різних засобів фізичного виховання та фізичної реабілітації на підставі врахування їх специфічних особливостей і можливостей.

Список використаної літератури

1. **Адаптивне фізичне виховання** : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. **Антипина А. Н.** Из опыта работы с детьми, имеющими задержку психического развития / А. Н. Антипина // Начальная школа. – 1993. – С. 60–62.
3. **Бородулина С. Ю.** Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников // Серия «Учебные пособия». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. С. 168–169.
4. **Власова Т. А.** О детях с отклонениями в развитии. /Т. А. Власова, М. С. Певзнер. – М.: Просвещение, 1973. – С. 65–67.
5. **Гаврилов О. В.** Особливі діти в закладі та соціальному середовищі: навч. посіб. / О. В. Гаврилов. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. – 308 с.
6. **Дмитриев А. А.** Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: учеб. пособ. / А. А. Дмитриев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 224 с.
7. **Катаева А. А.** Дошкольная олигофренопедагогика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / А. А. Катаева, Е. А. Стребелева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
8. **Миронова С. П.** Основы корекційної педагогіки: навч. посіб. / С. П. Миронова, О. В. Гаврилов, М. П. Матвеева, за заг. ред. С. П. Миронової. – Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Опенка, 2010. – 264 с.
9. **Михайлова Н. Є.** Фізична реабілітація дітей з вадами розумового розвитку: Метод. рекомендації. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного ун-ту імені академіка Степана Дем'янчука, 2006. – 100 с.
10. **Навчання дітей із важкими розумовими вадами** : посібник для вчителів; пер. з польськ. – Львів : Галицька видавнича спілка, 2001. – 160 с.
11. **Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью:** учеб. пособ. / под. ред. М. Пшичек ; пер. с польск. – СПб : Речь, 2006. – 276 с.
12. **Шипицина Л. М.** «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта / Л. М. Шипицина. – СПб. : Речь, 2005. – 477 с.

Холодняк А. С. Фізична реабілітація дітей із розумовою відсталістю молодшого шкільного віку

У статті основна увага приділяється актуальній проблемі фізичної реабілітації дітей із розумовою відсталістю молодшого шкільного віку. Розглядаються теоретичний аналіз наукових праць, у яких представлені результати наукових досліджень в фізичній реабілітації дітей із розумовою відсталістю молодшого шкільного віку. Проаналізований стан освітніх послуг дітям із порушеннями інтелектуального розвитку, які надаються в рамках спеціальних освітніх закладів.

Розкриваються та конкретизуються поняття «розумова відсталість», «фізична реабілітація». Визначаються умови для забезпечення рухової

активності, фізичної реабілітації дітей з вадами розумового розвитку і їхніх родин як у спеціальних, так і масових навчальних закладах України.

Ключові слова: рухова активність, розумова відсталість, фізична реабілітація дітей, фізичні вправи.

Холоднюк А. С. Физическая реабилитация детей с умственной отсталостью младшего школьного возраста

В статье основное внимание уделяется актуальной проблеме физической реабилитации детей с умственной отсталостью младшего школьного возраста. Рассматриваются теоретический анализ научных работ, в которых представлены результаты научных исследований в физической реабилитации детей с умственной отсталостью младшего школьного возраста. Проанализировано состояние образовательных услуг детям с нарушениями интеллектуального развития предоставляемых в рамках специальных образовательных учреждений.

Раскрываются и конкретизируются понятия «умственная отсталость», «физическая реабилитация». Определили условия для обеспечения двигательной активности, физической реабилитации детей с недостатками умственного развития и их семей как в специальных, так и массовых учебных заведениях Украины.

Ключевые слова: двигательная активность, умственная отсталость, физическая реабилитация детей, физические упражнения.

Kholodnyak A. Physical Rehabilitation of Children with Mental Retardation of Junior School Age

In the article the main attention is paid to the actual problem of physical rehabilitation of children with mental retardation of junior school age. The theoretical analysis of scientific works, which presents the results of scientific research in the physical rehabilitation of children with mental retardation of the junior school age, is considered.

The state of educational services for children with intellectual disabilities, which are provided within the framework of special educational institutions implementing programs of preschool, primary, basic and secondary (full) general education, is compiled on the basis of the State standard of special education for special preschool children.

The concepts of "mental retardation", "Physical rehabilitation" are expounded and specified. Conditions for providing motor activity, physical rehabilitation of children with intellectual disabilities and their families in special and mass educational institutions of Ukraine are determined.

Key words: motor activity, mental retardation, physical rehabilitation of children, physical exercises.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

УДК 376:378

В. С. Березовська, Д. С. Чумаченко, К. В. Смовж

ВПЛИВ СОБАКИ ТА СПОРТУ З СОБАКАМИ НА ФІЗИЧНИЙ ТА МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

У зв'язку з розвитком особистого і суспільного транспорту, наявність ліфтів ескалаторів, автоматизація, і механізація виробничих процесів, насичення міст і селищ комп'ютерних ігрових залів, а так само особистих комп'ютерів, рекламування препаратів для схуднення без фізичних навантажень, а так само скорочення спортивних споруд, розпродаж спортзалів, басейнів під ринки і інші торгові установи дискредитація фізкультури і спорту в засобах масової інформації і на телебаченні, а так само відсутність правильно живлення приводить до таких наслідків як: гіподинамії, ожиріння, підвищення артеріального тиску, ослаблення імунної системи тощо [1].

При вище перерахованих проблемах особливу актуальність набуває спорт із службовими собаками.

Мета: обґрунтувати підходи і визначити роль, місце собаки і занять спорту з собаками в сучасному суспільстві, пов'язані з фізичним і інтелектуальним розвитком студентів засобами кінології, освітити особливості тренувального процесу спорту з собаками.

Тренування з собакою по 2-4 години щодня дає можливість спортсмену досить рухатися, загартуватися на свіжому повітрі, привчає до систематичних тренувань, розвиває загальну витривалість, привчає підлітків до відповідальності [2]. Оскільки спортсмен завжди стежить за роботою з собакою – розвивається психічна концентрація, щоб управляти собакою – потрібно одночасно подавати команди голосом, жестом, дотримуючи певні інтонації, чого немає ні в одному іншому виді спорту [3].

Гарна собака може служити точкою прив'язки у системі нормальних координат в побудові загальних відносин з навколишнім світом, певною мірою – противагою помилковим цінностям сучасного суспільства, що згубно впливають на розвиток повноцінної особи [3].

Собака грає важливу роль у житті студента, оскільки жодна жива істота не подарує людині море вірності, надійності, свідомість своєї необхідності другій живій істоті.

Роль собаки в захисті про неврози і другі наслідки стресу визнана стільки, що лікарі рекомендують завести собаку для нервової дитини, людині, що пережила важку втрату [1].

Слід врахувати і той факт, що вигулюючи свою собаку людина проведе на вулиці не менше 15 діб в рік і завдяки такому гарту хворітиме

на 1-2 дня в році менше і працювати на 3% ефективніше. Брати наші працюють на комунікабельність людей, лікують їх від стресів, виховують гуманізм залишаючись тією відчутною ниточкою до живої природи, яку втрачають багато людей [2].

Хотілося б звернути увагу на один аспект.

Спілкування з собакою сприяє стабільності психічного стану, розвиває відповідальність, допомагає взаємодіяти з природою, розширює уявлення про власне Я.

Дуже важливо, що на Україні зберігся такий вид як спортивне багатоборство із службовими собаками, в яке входить крос, стрільба, подолання смуги перешкод з подоланням легкоатлетичного бар'єру, глухої огорожі, сходів, метання в ціль, переповзанні, подоланні буму і зруйнованого моста.

Для людей з обмеженими фізичними можливостями, яким протипоказані стрибки, перекиди, різкі прискорення існують такі види спорту – аджіліті, ОКД, собака в місті. При занятті цим спортом вони відчувають себе повноцінними членами суспільства, ставлять перед собою певні завдання і їх досягнення, ведуть повноцінне менш обмежене життя [2].

Багаторічні дослідження показали, що спортсмени, які займаються спортом собаками на 99% не мають таких рідкісних звичок, як вживання алкоголем, табакокуріння, і наркотичних речовин, рідко хворіють на простудні захворювання [2].

Підлітки гарно фізично, духовно, інтелектуально розвинені. Спортсмени високої кваліфікації, звиклі досягати високих спортивних результатів не мають проблем з працевлаштуванням.

Спорт з собаками сприяє психо-емоційному, психомоторному і моторному дозріванню; приборкує агресивні спонуки; направляє агресивність в певне русло. На думку французьких психологів: як собака повністю не може проявити все багатство закладених в ній можливостей без тісного спілкування з людиною з раннього дитинства, так і дитина потребує спілкування з твариною, а особливо з собакою, який дарує йому відчуття вірності, надійності, і щирості, усвідомлення необхідності другій живій істоті, так часто яких не вистачає нам, людям [2]. Адже жодна телепередача про тварин не замінить людині спілкування з істотами, що пройшли з нами пліч-о-пліч таку довгу історію.

Тренувальні заняття студентів з собаками на базі Лисичанського педагогічного коледжу проводяться на стадіоні педагогічного коледжу.

Ці заняття можна розділити на:

- теоретичні;
- практичні (робота по сліду, робота по слухняності, робота по захисному комплексу);
- технічні, без присутності собак;
- технічні з присутністю собак;
- комбіновані.

На тренуваннях по спорту з собаками студенти виконують наступні завдання:

- біг з собакою на повідці (тренінг)
- стрибки через легкоатлетичні бар'єри
- стрибки через глуху огорожу
- подолання сходів
- гранатометання в ціль на 15 і на 25 метрів
- переповзання
- подолання зруйнованого моста
- подолання буму
- комплекси різних команд: сидіти, лежати, стояти, вперед, поряд, голос, циркові номери, стрибки через кільця).

Заняття з собаками мають свої індивідуальні особливості:

- перша особливість, яка і відрізняє цей вид спорту від других – це налагодження контакту з твариною, без якої не буде ніякого результату в спорті;

- щорічні заняття на свіжому повітрі за будь-яких погодних умов, в слідство чого йде загартовування організму, привчання до систематичного заняття спортом з собаками, а так само розвитку морально-вольових якостей;

- спортсмен працює не тільки над своїми фізичними якостями, але і несе відповідальність за свого чотириноного партнера, а оскільки він працює з твариною, яка залежить від його методів роботи у результаті формується морально-етична зовнішність спортсмена;

- ні в якому іншому виді спорту не розвивається одночасно як фізична і психічна реакція, оскільки спортсмену доводиться не тільки виконувати фізичні вправи, але і управляти собакою на випередження небажаних дій собаки.

2012 року проведений семінар-виставка «Актуальні проблеми розвитку спорту з собаками», де вперше зробили акцент на каністерапії як одного з видів лікування та реабілітації людини.

Захід об'єднав велику кількість прихильників цього надзвичайно гуманного виду діяльності. Розглядалися основні напрямки розвитку спорту з собаками та його місце у процесі виховання молоді, історичні аспекти розвитку спорту з собаками, і власне каністерапію.

2017 року семінар-виставка об'єднала понад 200 студентів, гостей, викладачів. Організатори продемонстрували різні форми і методи індивідуальної та групової роботи по спорту з собаками у регіоні, акцентували увагу на впровадженні форм лікувальної каністерапії. Родзинкою був майстер-клас «Шоу з собаками», який включав представлення порід собак, показові виступи. А найцікавішим і видовищним дійством став «Конкурс костюмів», в якому взяли участь 16 порід собак.

Найбільш ефективна пет-терапія при лікуванні депресії, аутизму, синдрому Дауна, поразок головного мозку із проявами залежності або агресивності [1].

Маленькі питомці стали постійними гостями заходів з інклюзивної освіти у Лисичанському педагогічному коледжі. Викладачі коледжу Цвік О. С. – Майстер спорту, інструктор по спорту з собаками; Крошка С. А. – викладач фізичного виховання проводять семінари-практикуми для дорослих та малечі з собаками різних порід.

Висновки. Тварина цього виду є джерелом навчання, живою іграшкою, щоденним тренуванням, опорою існування, засобом для підтримки рухової діяльності, сенсорною стимуляцією, чинником організації часу.

Список використаної літератури

1. Архангельська Л. Н. Розведення та вигодовування німецької вівчарки. / Л. Н. Архангельська. – Луганськ: Елтон-2, 2007. **2. Джоан Палмер.** Породи собак. / Палмер Джоан. – Москва, 1990. **3. Німецька вівчарка.** Стандарти. Утримання. Годування. Профілактика захворювань. Е. М. Кремер, Л. М. Винниг під. Редакцією В. Л. Зоріна. – ООО «Аквариум. – Принт», 2006.

Березовська В. С., Чумаченко Д. С., Смовж К. В. Вплив собаки та спорту з собаками на фізичний та морально-етичний розвиток студентів

У статті розкрито актуальність спорту із службовими собаками. Акцентовано увагу на розвитку спорту з собаками у Лисичанському педагогічному коледжі.

Обґрунтовано підходи і визначено роль, місце собаки і заняття спорту з собаками в сучасному суспільстві, пов'язані з фізичним і інтелектуальним розвитком студентів засобами кінології, освітлено особливості тренувального процесу спорту з собаками.

Собака грає важливу роль у житті студента, оскільки жодна жива істота не подарує людині море вірності, надійності, свідомість своєї необхідності другій живій істоті.

Спорт з собаками сприяє психо-емоційному, психомоторному і моторному дозріванню; приборкує агресивні спонуки; направляє агресивність в певне русло.

Собаки є джерелом навчання, живою іграшкою, щоденним тренуванням, опорою існування, засобом для підтримки рухової діяльності, сенсорною стимуляцією, чинником організації часу.

Ключові слова: спорт з собаками, каністерапія, студенти, морально-етичний розвиток.

Березовская В. С., Чумаченко Д. С., Смовж Е. В. Влияние собаки и спорта с собаками на физическое и морально-нравственное развитие студентов

В статье раскрыты актуальность спорта со служебными собаками. Акцентовано внимание на развитии спорта с собаками в Лисичанском педагогическом колледже. Обосновано подходы и определена роль, место собаки и занятий спорта с собаками в современном обществе, связанные с физическим и интеллектуальным развитием студентов средствами кинологии, освещено особенности тренировочного процесса спорта с собаками. Собака играет важную роль в жизни студента, поскольку ни одно живое существо не простит человеку море верности, надежности, сознание своей необходимости второй живому существу. Спорт с собаками способствует психо-эмоциональному, психомоторному и моторному созреванию; укрощает агрессивные побуждения; направляет агрессивность в определенное русло. Собаки являются источником обучения, живой игрушкой, ежедневным тренировкам, опорой существования, средствами для поддержания двигательной деятельности, сенсорной стимуляцией, фактором организации времени.

Ключевые слова: спорт с собаками, канистерапия, студенты, морально-нравственное развитие.

Berezovska V., Chumachenko D., Smovzh K. Effects of Dogs and Sports with Dogs on the Physical, Moral and Ethical Development of Students

The article reveals the relevance of sport with service dogs. The emphasis is on the development of sport with dogs in the Lisichansk Pedagogical College.

The approaches are grounded and the role, place of the dog and sports with dogs in modern society are determined, connected with physical and intellectual development of students by means of cynology, the features of the training process of sports with dogs are illuminated.

A dog plays an important role in the student's life, since no living creature will give the person a sea of loyalty, reliability, consciousness of their necessity to the second living being.

Sports with dogs contribute to psycho-emotional, psychomotor and motor maturation; harassing aggressive impulses; directs aggression in a certain direction.

Dogs are a source of learning, a living toy, daily workouts, livelihood, means for supporting motor activity, sensory stimulation, time factor factor.

Key words: sport with dogs, canisterage, students, moral and ethical development.

О. А. Бреславець

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ПОЧАТКОВОМУ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ ЕТАПАХ

Актуальність даної роботи обумовлена насамперед потребою теорії і методики в науково-обґрунтованому підході до проблем художньої гімнастики, необхідністю зосередження більш пильної уваги на проблемі розвитку цього виду спорту: формування високопрофесійного тренерського корпусу; підвищення міжнародного авторитету української художньої гімнастики; модернізації технологій і підходів до розвитку художньої гімнастики; матеріальних вкладень в оформлення тренувальних залів (наявність килимового покриття, підтримання комфортної температури повітря в спортивній залі, достатнє освітлення); наявність наочних посібників; необхідної для роботи апаратури; здійснення лікарського контролю, проведення профілактики травматизму в тренувальному процесі [1; 2; 4].

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в даній роботі викладена суть теорії і методології підготовки тих, хто займається художньою гімнастикою і принципи практичної діяльності тренерів, хореографів, психологів, лікарів і музикантів (А. Трофимов, А. Дудков, А. Лищев, І. Степанова, М. Шишковський, А. Гурьев та ін.).

Дана проблема полягає в обґрунтуванні інтегрального підходу до комплексної підготовки гімнасток-«художниць» на етапі початкової і спеціалізованої підготовки, заснованої на теоретичних розробках, підкріплених практичною діяльністю.

На підставі теоретичного аналізу сучасних науково-практичних досліджень даної проблеми розширено уявлення про інтегральну підготовку в складнокоординаційних видах спорту, одним з яких і є художня гімнастика, розширені знання про теорію і методику даного виду спорту.

Послідовність навчання, зміст занять і методика їх проведення на початковому і спеціалізованому етапах в художній гімнастиці є предметом пильної уваги тренерів, педагогів, хореографів. На підставі застосування інтегральної підготовки дозволяється загальна проблема і складових її компонентів – особливостей технічної підготовки, освоєння хореографічних основ, оволодіння артистичністю, музикальністю, виразністю рухів і ін.

Мета – показати необхідність безперервного процесу комплексної підготовки в художній гімнастиці (технічної, фізичної, хореографічної, моральної, вольової) з періоду освоєння початкових азів до досягнення вершин досконалості. Доведено, що для досягнення поставленої мети

разом з традиційними методами навчання застосовуються інноваційні технології.

Художня гімнастика використовується з метою всебічного, гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових функцій, постави майбутніх гімнасток. Як наукова дисципліна вона носить яскраво виражену професійно-педагогічну спрямованість. У значній кількості публікацій спорт порівнюється з мистецтвом і у взаєминах цих двох понять виявляється більше подібностей, ніж відмінностей. Їм властиві три важливих аспекти: великий емоційний підйом, наявність законів і правил та творчий характер [6; 7; 9; 10].

Цілий ряд авторів (Н. Аркін, Р. Захаров, С. Гипиус, Р. Арнхейм, Т. Лисицька, Ю. Резніков, Д. Бегак, Сараф, А. Беляєв, Л. Новікова, В. Толстих, Ю. Марченко та ін.) відзначають, що мистецтво є видом освоєння дійсності людиною і має на меті формування і розвиток її здатності творчо перетворювати навколишній світ і самого себе за законами краси. Б. Лоу порівнює спортсмена з артистом, підкреслюючи, що виразним засобом у спорті є рухи людини, а значить це мистецтво. Заняття спортом – таке ж мистецтво, як музика, поезія і танець. Естетичний початок притаманний всім видам спорту, як прояв досконалості фізичної природи людини. Художня гімнастика, як пише Б. Лоу (1984) – це один з видів спорту, де «перевага в естетиці» часто визначає наперед результат.

Існуюча вікова градація в художній гімнастиці: молодша група – дівчатка 7-11 років (1-4 класи); середня група – 12-15 років (5-8 класи), що включає в себе дві підгрупи (молодші підлітки 12-13 років і старші підлітки 14-15 років); і старша група дівчат 16-18 років (9-11 класи). Етапи багаторічної підготовки в художній гімнастиці наступні:

ЕПП – етап початкової підготовки 5-7 років;

ЕСП – етап спеціалізованої підготовки 8-10 років;

ЕПП – етап поглибленої підготовки 11-13 років;

ЕСВ – етап спортивного вдосконалення 14 років і старше.

Найбільш сприятливим періодом початкового відбору є вік 4-5 років. В даний час набір дітей проводиться з 3-х, 4-х річного віку, що дозволяє продовжити етап відбору і, таким чином, здійснити більш ретельне комплектування груп.

Задачі етапу початкової підготовки – це відбір і прищеплення навичок «школи», в поняття якої входять постановка правильної постави, освоєння основних рухів класичного танцю (в найпростіших формах), окремих елементів народних та історико-побутових танців, виховання навичок володіння основними положеннями предметів, фізична, акробатична підготовленість.

На етапі відбору і початкової підготовки (5-7 років) відбувається інтенсивна гістоморфологічна і функціональна перебудова всіх органів і систем дитини, зміни укладу життя, пов'язаного з початком навчання в школі. На першому році навчання використовується, в основному,

ігровий метод, великий набір найпростіших рухів. Розвивають в першу чергу координаційні, музично-пластичні можливості, танцювальність, гнучкість, що дозволяє визначити швидкість розучування. Надалі проводиться планомірне освоєння, в основному, програмного матеріалу і, в значно меншій мірі, – класифікаційного. Найбільше місце відводиться розвитку загальної фізичної і хореографічної підготовки.

При відборі дітей в художню гімнастику поряд з фізичними якостями і антропометричними даними необхідно визначати рівень їх емоційності, від якої багато в чому залежить прояв артистичності під час виконання вправ.

Основні завдання, які вирішуються в підготовчих групах:

1. Сприяння правильному формуванню організму і зміцнення здоров'я (при цьому велику увагу слід приділяти правильній поставі).

2. Оволодіння найпростішими елементами вправ художньої гімнастики.

3. Прищеплення елементарних навичок танцювальності та виразності рухів, використовуючи з цією метою музику і елементи танцю.

4. Ознайомлення дітей з найпростішими елементами музичної грамоти за допомогою музичних ігор.

5. У підготовчій групі першого року навчання велика увага приділяється освоєнню простих акробатичних елементів.

6. Виховання дисциплінованості, організованості та працьовитості [3, с. 16].

Методика викладання художньої гімнастики є частиною методики фізичного виховання. Вона вивчає загальні основи навчання і виховання, що стосуються художньої гімнастики в цілому, окремих її видів і груп вправ. Процес підготовки в художній гімнастиці – це, перш за все, процес технічного вдосконалення спортсменки, який починається з юних років і триває до завершення її спортивної кар'єри. На першому етапі відбувається первинне освоєння окремо взятої вправи. В подальшому, на другому етапі, здійснюється процес технічного вдосконалення. Таким чином, процес власне навчання тісно пов'язаний з процесом технічної підготовки протягом усього багаторічного тренувального циклу.

Процес навчання в художній гімнастиці в основному побудований на реалізації дидактичних принципів: свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності, послідовності та ін. [3, с. 162].

При поясненні техніки вправи і її зовнішньої форми повинні поєднуватися елементи образного опису з аналітичним, в разі потреби, підходом. Даючи образне пояснення, тренер вимагає потрібної виразності кожного руху, але разом з тим уточнює і необхідні елементи техніки. Рухи, з яких складається будь-яка вправа, можна надати, пояснити, описати, але такі істотні сторони руху, як швидкість і сила, плавність і різкість, а також емоційне забарвлення виконання пояснити важко, а іноді й неможливо.

В процесі освоєння вправи можуть застосовуватися різні методи роботи.

1. Оперативний коментар і пояснення.

У процесі роботи над рухом велике значення мають вказівки, які дає тренер в ході виконання вправи. Такі вказівки мають значення при виправленні більш-менш грубих помилок. При цьому викладач завжди чуйно реагує на характер руху гімнастки і, вносячи корекцію, тим самим застосовує принцип зворотнього зв'язку.

2. Музика, як фактор навчання.

Музичний супровід можна розглядати і як фактор впливу на гімнастку в процесі навчання вправам. Змінюючи темп, ритм музичного супроводу, акцентуючи окремі деталі руху, можна управляти діями гімнастки, змінюючи їх характер. Відзначається доцільність застосування музики вже в першій фазі засвоєння рухової навички – при показі нових вправ. Виконуючи рухи в строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю чи різкістю та ін.), гімнастки порівнюють їх між собою і вчаться виробляти найтонші відтінки м'язових відчуттів. П. Лесгафт писав: «Дитина повинна навчитися управляти своїми рухами, керуючись відчуттями, пов'язаними з м'язовою діяльністю».

3. Прийоми фізичної допомоги застосовуються досить часто, особливо при необхідності скорегувати дії спортсменки. Так, при освоєнні стрибка кроком можливе застосування допомоги, завдяки чому збільшується тривалість фази польоту. Деякі прийоми проводки використовуються при виправленні більш тонких помилок, пов'язаних з координацією рухів. Часто застосовуються різні прийоми фіксації, за допомогою яких у відчуттях закріплюється найбільш вірне положення, характерне для тієї чи іншої фази вправи.

4. У процесі навчання рухам надзвичайно важливий самоконтроль дій з боку самої гімнастки. Незалежно від характеру зовнішнього впливу спортсменка повинна максимально точно відчувати і оперативно аналізувати свої дії. Надзвичайно важливим є при цьому зоровий аналізатор. Найбільш простий і поширений метод уточнення рухових дій – це робота перед дзеркалом. Іноді рекомендується виконувати окремі фази руху або вправи цілком з закритими очима, щоб краще зосередитися на рухових відчуттях і тим самим підвищити ефект засвоєння вправи.

5. Динамічність вправ художньої гімнастики полягає в переважанні рухів з динамічним характером роботи м'язів, які виконуються з різною швидкістю і силою, а також в інтенсивних і значних пересуваннях по майданчику.

До елементів художньої гімнастики відносяться різновиди кроків і бігу, пружинні рухи, «хвилі» і хвилеподібні рухи, махи і помахи, рівноваги, повороти, стрибки, елементи народних і бальних танців, вправи з предметами [8, с. 311].

Вони представляють великі можливості різнобічного впливу для покращення загального стану організму: підвищення функціональних можливостей, збагачення знаннями в галузі художньої гімнастики і суміжних з нею практичних і теоретичних дисциплін, руховим досвідом, розвиток координації і рухів, швидкості і точності рухових реакцій, гнучкості, стрибучості, витривалості до м'язової роботи, різних видів і властивостей уваги, пам'яті на рухи, почуття ритму, музичного слуху, виховання естетичних, моральних та інших особистісних властивостей, формування граціозності, витонченості рухів.

Час тренування нормативів загальної фізичної підготовки різний. Іноді виділяється 10-15 хвилин в середині заняття (після вправ у опори), іноді – після. У дні, вільні від тренувань, виконувати їх треба обов'язково. Вже з третього року навчання, коли спеціальні вправи художньої гімнастики займають більше місця на тренуванні, необхідно привчати дітей самостійно розвивати силу, гнучкість і витривалість [3, с. 25–26].

Для дітей молодшого шкільного віку підбираються прості, образні вправи. Використовуються основні рухи руками, ногами, головою і тулубом. При виконанні поворотів і нахилів руки рекомендується тримати в початковому положенні – на поясі, у плечей, за головою, що дає можливість візуально контролювати основні рухи. Дітям дошкільного і молодшого шкільного віку подобаються вправи танцювального характеру (біг з різними рухами рук, доступні стрибки, основні акробатичні елементи). При виборі музики більш відповідним є пісенний матеріал, мелодії і ритми, що чітко сприймаються на слух, танцювальна музика. При складанні комплексу вправ визначають його спрямованість (наприклад, на розвиток рухових здібностей). Для дітей краще всього складати комплекси вправ, що утворюють окрему композицію.

Іншим прикладом складання комплексу вправ може служити побудова його по частинах. Частини комплексу складаються з серій вправ, що включають, в свою чергу, ланцюжки вправ. Серії найчастіше розрізняють за зовнішньою формою (в положенні стоячи; низькі вихідні положення: упори, сидячи, лежачи; бігова серія; танцювальна серія та ін.).

При складанні такого комплексу необхідно: скласти загальну схему комплексу вправ; визначити число серій, їх зміст і завдання; визначити число і спрямованість вправ в кожній серії; підібрати вправи для кожної серії і приступити до їх постановки.

Виділяють підготовчу, основну і заключну частини комплексу вправ. Комплекс вправ може бути різної тривалості: від 15 до 20 хвилин для дошкільнят і до 45-60 хвилин для занять учнів старшого віку. Тривалість підготовчої частини становить 5-10% загального часу занять, основної – 80-85%, заключної – 10-15%.

Технічний компонент – коли виразність рухів проявляється в хорошій поставі, красивому повороті голови, в умінні прийняти правильне положення тіла, ніг, рук, в умінні зберігати рівновагу; в умінні разом і м'яко виконувати рухи, парити в стрибку, чітко прокреслювати його контур в повітрі, з правильним положенням ніг [5, с. 10].

Виразність в художній гімнастиці – це якість, що виявляється в хорошій техніці, в правильній школі рухів, в хорошому темпі під час рухів, елегантності, великій амплітуді при повній ясності емоційного змісту. На думку Т. Лисицької, Л. Савельєвої, В. Сесіної, О. Румба, В. Тихонова та ін. «технічну виразність виховує хореографія».

Хореографія – важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей. Саме в процесі занять хореографією спортсменки найближче стикаються з мистецтвом. У гімнасток виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття.

Хореографія в спорті – один із сучасних методів підготовки юних спортсменів і спортсменів міжнародного класу на основі методики, розробленої школою класичного і народного танців (Ф. Морель). Загальновизнано, що тільки ті спортсменки, що володіють високою культурою рухів, здатні виконати технічно складні вправи легко і невимушено, коли можна оцінити амплітуду, красу ліній, артистичність та виразність виконання [11].

У плані хореографічної початкової підготовки ставляться такі завдання: формування правильної постави, навчання правильних позицій ніг і рук, навчання елементам партерної хореографії, розвиток рухових навичок і координації рухів, навчання поворотів, навчання хореографічним стрибкам, навчання техніці виконання елементів у опори по точках, в повільному темпі [11, с. 57].

Поділ засобів, що використовуються у хореографічній і технічній підготовці умовний. Важко провести чітку грань між зазначеними компонентами. Адже стрибки, повороти, рівноваги і їх поєднання є основною «мовою» як хореографії балетних вистав, так і вправ художньої гімнастики. Сучасна хореографія включає елементи художньої гімнастики, так само художня гімнастика неможлива без елементів балету.

Художня гімнастика – складнокоординований вид спорту, що включає в себе технічну, фізичну, хореографічну, волюву і тактичну підготовку гімнасток, володіння елементами танцю, пластики, міміки, пантоміміки, акробатики, ритмічно узгоджених з музикою, виразними рухами без предмета і з предметами в єдності з естетичним і моральним вихованням і розумовою освітою.

Художня гімнастика сприяє всебічному фізичному розвитку дівчаток, виховує творчі здібності, фундамент розвитку яких закладається в початковому періоді навчання.

Проведений аналіз методично-практичних складових комплексної підготовки гімнасток підтверджує необхідність застосування

інтегративної підготовки в художній гімнастиці, що формує всі необхідні якості майбутніх спортсменок.

У даній роботі представлені методичні основи підготовки спортсменок, що займаються художньою гімнастикою на початковому і спеціалізованому етапах, обґрунтовано основні принципи і послідовність навчання, розкриті зміст занять і методика їх проведення з урахуванням вікових особливостей, антропометричних даних, фізичних здібностей, психологічних і вольових якостей юних спортсменок.

Список використаної літератури

1. **Аркаев Л. Я.** Концепция интегральной подготовки и ее основные технологические компоненты: педагогический профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в системе высшего образования / Л. Я. Аркаев, Р. Н. Терехина, Н. Г. Сучилин. – СПб. : Изд-во ФГБОУ ВПО НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 120 с.
2. **Бирюк Е. В.** Развитие художественной гимнастики как вида спорта: метод. рек. / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – К. : КГИФК, 1990. – 29 с.
3. **Боброва Г. А.** Художественная гимнастика в спортивных школах: учебн. пособ. / Г. А. Боброва. – М. : «Физкультура и спорт», 1974. – 274 с.
4. **Винер-Усманова И. А.** Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Винер-Усманова. – СПб., 2013. – 47 с.
5. **Винер-Усманова И. А.** Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : библиотека тренера / И. А. Винер-Усманова, С. Е. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – Мн. : ООО НПЦ АПИ, 2014. – 120 с.
6. **Винер И. А.** Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Винер. – СПб., 2003. – 20 с.
7. **Гимнастика** и методика преподавания: практикум / авт.-сост. А. А. Борисюк, Н. Н. Тукач, Е. А. Ткач. – Мозырь : УО МГПУ им. Шамякина, 2008. – 85 с.
8. **Гимнастика:** учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. К. Казакевич и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
9. **Плеханова М. Э.** Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: учеб. пособие / М. Э. Плеханова. – М. : ВНИИФиС, 2006. – 31 с.
10. **Художественная гимнастика:** учебник для ин-тов физ. культ / под ред. Т. С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
11. **Шипилина И. А.** Хореография в спорте: серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.

Бреславець О. А. Методико-практичні аспекти комплексної підготовки в художній гімнастиці на початковому і спеціалізованому етапах

Художня гімнастика є поліструктурним, складнокоординаційним видом спорту, для якого характерна складність і різноманітність технічних дій, які постійно оновлюються. У зв'язку з цим в художній гімнастиці доводиться мати справу з використанням безмежних можливостей учасників і застосуванням надзвичайно різноманітних методів науково-педагогічного, тренерського, психологічного впливу і лікарського контролю.

Актуальним є питання комплексного процесу підготовки дітей в групах початкової і спеціалізованої підготовки в плані вдосконалення рухових якостей, оволодіння технікою спеціальних вправ, хореографічної підготовленості та музичної сприйнятливості, включаючи тренерський, педагогічний і лікарський контроль за розвитком тих, хто займається художньою гімнастикою.

У даній статті представлені методичні основи підготовки дітей, що займаються художньою гімнастикою на початковому і спеціалізованому етапах, обґрунтовано основні принципи і послідовність навчання, розкриті зміст занять і методика їх проведення з урахуванням вікових особливостей, антропометричних даних, фізичних здібностей, психологічних і вольових якостей юних спортсменок.

Ключові слова: художня гімнастика, лікарський контроль, хореографія, тренувальний процес, методика.

Бреславец Е. А. Методико-практические аспекты комплексной подготовки в художественной гимнастике на начальном и специализированном этапах

Художественная гимнастика является полиструктурным, сложнокоординационным видом спорта, для которого характерна сложность и многообразие технических, постоянно обновляющихся действий. В связи с этим в художественной гимнастике приходится иметь дело с использованием безграничных возможностей занимающихся и применением чрезвычайно разнообразных методов научно-педагогического, тренерского, психологического воздействия и врачебного контроля.

Актуальным является вопрос комплексного процесса подготовки детей в группах начальной и специализированной подготовки в плане совершенствования двигательных качеств, овладения техникой специальных упражнений, хореографической подготовленности и музыкальной восприимчивости, включая тренерский, педагогический и врачебный контроль за развитием занимающихся художественной гимнастикой.

В данной статье представлены методические основы подготовки занимающихся художественной гимнастикой на начальном и

специализированном этапах, обоснованы основные принципы и последовательность обучения, раскрыты содержание занятий и методика их проведения с учетом возрастных особенностей, антропометрических данных, физических способностей, психологических и волевых качеств юных спортсменов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, врачебный контроль, хореография, тренировочный процесс, методика

Breslavets O. Methodical and Practical Aspects of Integrated Training in the Rhythmic Gymnastics at the Initial and Specialized Stages

Rhythmic gymnastics is a polystructural, complex co-ordinated sport, for which the complexity and variety of technical actions are typical. In connection with this, rhythmic gymnastics has to deal with the use of unlimited possibilities for athletes and the application of extremely diverse methods of scientific and pedagogical, coaching, psychological impact and medical control.

The issue of the complex process of training children in groups of primary and specialized training is relevant. It considers improving the qualities of motion, mastering the technique of special exercises, choreographic preparedness and musical receptivity, including coaching, pedagogical and medical control over the development of children in rhythmic gymnastics.

This article represents the methodological basis for the children's training in rhythmic gymnastics at the initial and specialized stages. The basic principles and sequence of training are justified, the content of the classes and the methods for their implementation are disclosed, age characteristics, anthropological data, physical abilities, psychological and volitional qualities of young athletes are taken into account.

Key words: rhythmic gymnastics, medical control, choreography, training process, methods.

УДК 796.344(477)

Д. С. Гурульов

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ В УКРАЇНІ

Останнім часом значно скоротилася фізична активність студентів, що зрештою призводить до зниження функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичної негативно позначається на працездатності організму. Нині у ВНЗ (вищих навчальних закладах) нашої країни число студентів, що мають незадовільний рівень психофізичного стану (низький рівень розвитку рухової підготовленості,

функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток і незначні відхилення в стані здоров'я), складає 65-68% від загального числа тих, що займаються. Ці негативні тенденції викликають необхідність пошуку різних дієвих заходів, направлених на оптимізацію фізичного стану студентів. На даний момент зусилля медичної науки і охорони здоров'я, направлені на пошук досконаліших методів діагностики і лікування, не привели до істотного поліпшення психофізичного стану молоді. На думку фахівців, найбільш перспективним, доступним і ефективним напрямом для досягнення поліпшення фізичного стану є впровадження фізичної культури як провідного компонента здорового способу життя. Фізичне виховання є невід'ємною частиною вчення і професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і направлено на зміцнення здоров'я студентів, та їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності. Але, не дивлячись на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а у ряді випадків – посилюються. Виникає необхідність вживання заходів, направлених на поліпшення фізичного стану і фізичної підготовленості молоді. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконаліші форми і методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей. У неспеціалізованих ВНЗ студенти I-IV курсів займаються фізичною культурою на навчальних заняттях згідно з робочою програмою по фізичному вихованню один – два рази в тиждень. Як варіант замість цього їм пропонується займатися певним видом спорту в спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів. Одним з актуальних вище зазначених видів спорту – є бадмінтон [4].

Бадмінтон – прадавня гра нашої планети, спорт для інтелігентів і розумників. Тому бадмінтон ще називають «шахами в русі». Гра з воланом розвиває культуру людини. Щоб взагалі унеможливити порушення, правилами передбачені запобіжники. Наприклад, за плювок спортсмену одразу дають чорну картку, тобто дискваліфікують [2].

Відомими виданнями про бадмінтон є роботи таких науковців як: В. Лівшиця, О. Маркова, Д. Рибаківа, Ю. Смирнова, М. Штильмана та ін. Праці вищезазначених авторів є кращими спортивними книгами з бадмінтону, але вони давно стали рідкістю навіть серед спортсменів.

Мета статті – розкрити особливості становлення та розвитку бадмінтону в Україні.

Існує безліч версій з приводу походження бадмінтону. Деякі факти говорять про те, що сучасний бадмінтон розвинувся з древньої гри у волан.

Ще два-три тисячоліття тому у волан грали дорослі і діти в Древній Греції, Китаї, Японії, Індії країнах Африки. У одному з древніх манускриптів повідомляється, що в 1122 році до нашої ери в Китаї за часів правління династії Чу грали в м'яч з пір'ям. Гра називалася «дидзю-ци» У Японії була поширена гра під назвою «ойбане» (у перекладі

«літальне перо»). Вона полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волана», зробленого з декількох пір'я і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра мала назву «ж-де-пом» (гра з яблуком). Англійські середньовічні гравюри на дереві зображують селян, що перекидають один одному волан. Про це свідчать гравюри XVIII століття. Перший чемпіонат відбувся в Англії в місті Бадмінтон, звідси пішла і європейська назва гри. На Русі бадмінтон відомий з часів Катерини як гра «в волан» [3].

Федерація бадмінтону України (ФБУ) – організація, яка займається проведенням на території України змагань з бадмінтону. Заснована у жовтні 1992 року, член Всесвітньої федерації бадмінтону (БВФ) та Європейської федерації бадмінтону (ЄФБ). З метою популяризації та розвитку виду спорту створені комісії (суддівська, спортивна, тренерська), які очолюють найкращі фахівці з бадмінтону, поквартально проводяться засідання ФБУ.

Бадмінтон розвивається в 14 областях України. Зокрема, в Дніпропетровській та Харківській він є пріоритетним. Загалом працює 79 тренерів, 6 ДЮСШ, 2 ШВСМ, в яких займаються 2334 спортсмени.

Під егідою федерації проводиться командний чемпіонат України (вища та перша ліги) та особистий чемпіонат, й Кубок України. Команда СК «Метеор» бере участь у змаганнях Кубка європейських чемпіонів, де двічі була бронзовим призером. Для популяризації виду спорту проводяться першості серед усіх вікових груп. У 2005 році була створена дитяча ліга [2].

Цей вид спорту був незаслужено забутий в Україні. Погодьтеся, що його популярність останнім часом стала катастрофічно мала, проте українські спортсмени вирішили довести, що бадмінтон можна відродити.

Головною перевагою цього виду спорту, за словами самих спортсменів, тренерів і медиків, являється можливість підтримувати красу тіла, при цьому, не докладаючи відчутних фізичних зусиль. Зайняття бадмінтоном дозволяє зміцнити м'язи, розвинути дихальну систему і наситити кров киснем. До того ж, не можна не відмітити те, що цей вид спорту, на відміну від багатьох інших, є повністю універсальним. Ним можуть займатися і чоловіки, і жінки, причому вік спортсменів не обмежується ніякими рамками. При зайнятті бадмінтоном розвивається абсолютно все – швидкість реакції, гострота зору, увага, – зазначають спортсмени які не одноразово були переможцями всеукраїнських чемпіонатів.

Бадмінтон відноситься до ациклічних складно-координаційних видів спорту. Йому властиві наступні моменти:

1. Швидкість пересувань.
2. Швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій.
3. Швидкість мислення.

4. Збільшення кількості ризикованих ударів.

Участь спортсмена в змаганнях, як правило, пов'язана з великою витратою енергії і інтенсивною роботою серцево-судинної, та дихальною систем. Про це свідчить підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка досягає 160-180 уд./хв. Під час гри значно збільшуються кисневий борг і кисневий запит, що вимагають анаеробної витривалості. У зв'язку з цим для висококваліфікованих бадмінтоністів характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму.

Встановлено, що заняття бадмінтоном здійснюють позитивний вплив на всі системи організму і особливо на кардіореспіраторну. Існує жарт: «Якщо сказати 10 незнайомим людям, що бадмінтон – олімпійський вид спорту, те 5 чоловік – щиро здивуються, тому, що він олімпійський, а ще 5 – тому, що це вид спорту».

Щоб довести вищезазначене наведу декілька прикладів:

- 1) бадмінтон – найшвидший ракеточний вид спорту, швидкість польоту волана може досягати 327 км/год;
- 2) темп удару в грі майстрів високого класу досягає 0,7 уд. в хв;
- 3) якщо підсумовувати пересування гравця по майданчику, (прискорення, стрибки, ривки) можна набігати за гру до 6 км;
- 4) бадмінтон входить в трійку найважчих по фізичному навантаженню ігрових видів спорту [1].

Владислав Дружченко постійно бере участь у серії Гран-Прі світу та Європи, а також переможець міжнародного турніру у Німеччині у 2005 році серії «Гран-Прі Європи». Лариса Грига у 2003 році стала чемпіонкою Європи серед юніорів. Владислав Дружченко та Лариса Грига – учасники літніх Олімпійських ігор 2008 у Пекіні.

У 2005 році збірна України з бадмінтону стала срібним призером чемпіонату Європи серед студентів, а Марія Мартиненко та Дмитро Завадський стали переможцями в особистій першості. Серед призерів: Віталій Конов, Ганна Кобцева, Олена Прус. Юніорська збірна України посіла 9 місце на чемпіонаті Європи.

Абсолютний рекорд України встановлено на змаганнях по бадмінтону у Львові з 24-26 листопада. Три дні, 380 матчів і рекордну кількість учасників – 216 – нова планка встановлена на Міжнародному турнірі по спортивному бадмінтону «Команчиро – 2017» серед любителів і ветеранів. Уперше за роки незалежності України в змаганнях брала участь така кількість спортсменів.

Відкривав турнір – старий гравець з Долини 76-річний Степан Стефанський, який зазначав, що захоплення цим видом спорту передав дочці і синові, які стали чемпіонами України. Для них бадмінтон став сімейним видом спорту. Головна його перевага – доступність, можливість грати, починаючи з дитячого віку і до глибокої пенсії.

З 5 по 8 листопада 2013 року в місті Дніпропетровську пройшов Кубок України по бадмінтону, в якому взяли участь найсильніші команди з Києва, Лисичанська, Донецька, Харкова, Дніпропетровська,

Одеси, Миколаєва, Вінниці і Львова. Відмітимо, що на Кубку України по бадмінтону Лисичанська спортсменка Христина Варфоломеева зайняла 2-е місце в жіночій парі разом з Христиною Джангобековою (Львів) і 5-е місце в поодинокому розряді. Тренує спортсменку Анатолій Кондратюк.

Парні заняття з бадмінтону також набирають популярності – в Україні відкриваються спеціалізовані школи, тренери які навчають спортсменів стежать не лише за своїми діями, але і за діями своїх партнерів. Найголовніше у грі – це психологічний зв'язок між спортсменами. Немає зв'язку – немає перемоги. Спортсмени зізнаються, що під час проведення тренувань, а тим більше – змагань, всіляко намагаються підтримати і підбадьорити один одного. Адже це є запорукою успіху і стартом для серйозних починів.

Нагадаємо, що на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро, які проходили літом 2016 року, участь в категорії «бадмінтон» брали двоє українців – Марія Улітина і Артем Почтарьов. При цьому, обидва українські спортсмени виступали в поодинокому розряді. Українська спортсменка Марія Улітина, завдяки тому, що показала відмінні результати в змаганнях, змогла вийти в плей-офф, зайнявши перше місце в груповому етапі. Таким чином, зараз, як ніколи можна говорити про відродження цього виду спорту.

Отже, в процесі дослідження встановлено, що встановлення та розвиток бадмінтону в Україні на сучасному розвитку суспільства відбувається інтенсивними темпами. Масовий розвиток бадмінтону, як виду спорту, допомагає вирішити основну задачу, що стоїть перед фізкультурним рухом: домогтися фізичної досконалості студентів, зміцнити їх здоров'я, відвернути від згубних звичок, прищепити навички здорового способу життя. Видовищність, ефективний вплив на організм визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в школах, в середніх і вищих навчальних закладах.

Список використаної літератури

- 1. Горячев А. П.** Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ / А. П. Горячев, А. Ю. Ивашин. – МГФБ. – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с.
- 2. Лифшиц В. Я.** Бадминтон для всех / В. Я. Лифшиц, М. И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 31 с.
- 3. Смирнов Ю. Н.** Учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1989 – 149 с.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – М. : Олимпийская литература, 2003. – 232 с.

Гурульов Д. С. Особливості становлення та розвитку бадмінтону в Україні

В статті встановлено, що бадмінтон – прадавня гра нашої планети, спорт для інтелігентів і розумників. Встановлено, що заняття

бадмінтоном здійснюють позитивний вплив на всі системи організму і особливо на кардіореспіраторну. Виявлено перевагу цього виду спорту – можливість підтримувати красу тіла, при цьому, не докладаючи відчутних фізичних зусиль. Зайняття бадмінтоном дозволяє зміцнити м'язи, розвинути дихальну систему і наситити кров киснем. Доведено, що масовий розвиток бадмінтону, як виду спорту, допомагає вирішити основну задачу, що стоїть перед фізкультурним рухом: домогтися фізичної досконалості студентів, зміцнити їх здоров'я, відвернути від згубних звичок, прищепити навички здорового способу життя. Парні заняття з бадмінтону також набирають популярності – в Україні відкриваються спеціалізовані школи, тренери які навчають спортсменів стежати не лише за своїми діями, але і за діями своїх партнерів.

Ключові слова: бадмінтон, вид спорту, розвиток, швидкість, змагання.

Гурулев Д. С. Особенности становления и развития бадминтона в Украине

В статье установлено, что бадминтон – древняя игра нашей планеты, спорт для интеллигентов и умников. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают позитивное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. Вывявлено преимущество этого вида спорта – возможность поддерживать красоту тела, при этом, не прилагая ощутимых физических усилий. Занятия бадминтоном позволяет укрепить мышцы, развить дыхательную систему и насытит кровь кислородом. Доказано, что массовое развитие бадминтона как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, предотвратить от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни. Парные занятия по бадминтону также набирают популярность – в Украине открываются специализированные школы, тренеры, обучающие спортсменов, следят не только за своими действиями, но и за действиями своих партнеров.

Ключевые слова: бадминтон, вид спорта, развитие, скорость, соревнования.

Gurulev D. Features of Formation and Development of Badminton in Ukraine

The article states that badminton is an ancient game of our planet, sport for intellectuals and intellectuals. Installed that lessons badminton have a positive effect on all systems of the body and especially on cardiorespiratory. The advantage of this sport is revealed - the ability to maintain the beauty of the body, while not applying tangible physical effort. Badminton exercises can be strengthened muscles, develop the respiratory system and saturate the blood with oxygen. It is proved that the massive development of badminton as a sport helps to solve the main task facing the physical culture movement: to

achieve the physical perfection of students, to strengthen their health, to prevent harmful habits, to inculcate the skills of a healthy lifestyle. Paired badminton classes are also gaining in popularity - specialized schools are being opened in Ukraine, trainers trained athletes not only for their actions, but also for the actions of their partners.

Key words: badminton, sport, development, speed, competi.

УДК 796.015:796.853.26

А. А. Радькова

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ КАРАТИСТІВ НА ТРЕНУВАННЯХ

Останнім часом внаслідок різноманітних несприятливих чинників в Україні простежується чітка тенденція до зниження рівня фізичного і психічного здоров'я дітей. Спортивні секції повинні сприяти подоланню цієї проблеми, та забезпечити всебічний розвиток особистості людини, зокрема починаючи з молодшого шкільного віку.

Доцільно впроваджувати у систему урочної і позакласної освіти учнів початкової школи різноманітні види фізичної активності, що можуть створити оптимальні умови для розкриття і розвитку не тільки фізичних, але й моральних і духовних якостей учнів, забезпечити гармонійний розвиток особистості дитини. Одним із таких видів є досить популярне у світі східне бойове мистецтво карате. Водночас зазначимо, що на даний момент науково-методична база, що стосується особливостей фізичного навантаження каратистів на тренуваннях є не досконалою. Тож, проблема розробки методичних основ навчання карате та фізичного навантаження на тренуваннях є актуальною та такою, що потребує вирішення.

Аналіз наукових літературних джерел дозволяє зробити висновок про ефективність карате для розвитку фізичних здібностей та морально-вольових якостей дітей та підлітків (С. Петрігин, 2005; А. Кондратьєв, 2006; Н. Москвин, 2006; В. Бельц, 2007; Ф. Вещиков, 2007; та ін.), а також про доцільність його використання у позакласному фізичному вихованні.

Проблема програмного та організаційно-методичного забезпечення занять карате протягом тривалого часу акцентується практиками і теоретиками, відображаючи різноманітні думки щодо шляхів удосконалення навчально-виховного процесу (А. Большаков, 2005; Ю. Шулика, 2005; А. Плескачев, 2006; Дорогих, 2007; М. Хаупшев, 2007; Ю. Филиппова, 2009 та ін.). Але на сьогодні відсутні вичерпні та науково обґрунтовані методичні основи навчання карате дітей молодшого шкільного віку, що обумовлює доцільність їх визначення.

Мета дослідження: розглянути методики тренувань, фізичні навантаження каратистів на тренуваннях основні прийоми роботи з займаючимися у секції карате, визначити методичні основи навчання карате дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури.

Популярність карате пояснюється видовищністю, високим емоційним накалом спортивної боротьби, позитивним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. Карате захоплюються люди різного віку, цей вид спорту дає значне фізичне навантаження на організм людини. Спортсмен, який займається карате постійно перебуває у русі, виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари, веде напружену психологічну боротьбу. Заняття карате поліпшують фізичну підготовленість, сприяють гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість. Основна перевага карате – це розмаїтість рухів, що сприяє розвитку координації, зміцнення нервової системи, рухового апарата, поліпшення обміну речовин та діяльності всіх систем організму.

Тренувальний ефект – це ті зміни в організмі людини, які виникають при виконанні фізичних вправ. Розрізняють терміновий та накопичений (кумулятивний) тренувальний ефект: терміновий – тренувальний ефект виникає безпосередньо під час тренування та протягом півгодини після навантажень. У цей період організм усуває так званий кисневий борг, який утворився під час тренування. Кумулятивний – тренувальний ефект складається в результаті накопичення впродовж тривалого періоду занять (не менше одного місяця), починається поліпшення спортивних результатів та приріст характеристик працездатності організму. Терміновий тренувальний ефект оцінюють за наступними показниками: частотою серцевих скорочень (R. Shephard), споживанням кисню та концентрації молочної кислоти у крові, а також по енергетичній вартості вправ у різних видах спорту (Г. Барчукова, С. Шпрах).

Вважається, що рівень фізичної підготовленості каратиста прийнято оцінювати по розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості. Спритністю називають точність швидких рухів, по розвитку спритності й швидкості каратисти перевершують людей того ж віку, що не займаються карате.

В першу чергу розглянемо загальні методи викладання карате, які є найпоширенішими з відомих, що стосуються технічної та фізичної підготовки. Особливу увагу приділяємо деяким важливим та цікавим методичним прийомам для тренерів з карате, а також методичним прийомам роботи з учнями початкової школи.

Загальновідомо, що швидкість навчання спортсмена залежить від його рівня податливості до впливу зовнішніх факторів. У процесі індивідуального розвитку спортсмена спостерігаються так звані

критичні, або сенситивні, періоди – етапи підвищеної чутливості до навантажень різної спрямованості. Саме у ці періоди можна досягнути найбільш швидкого, повного та стійкого ефекту навчання руховим діям та розвитку фізичних здібностей. Так, у віці 7-9 років відзначається нарощування кількості та якості моторної активності учнів. Цей віковий період характеризується «особливою сприйнятливістю» до засвоєння рухових актів, пов'язаних із переміщеннями у просторі, у тому числі технічно складних, але точність рухів у дітей молодшого шкільного віку розвинута слабо [1; 2].

Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку гнучкості, координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної та статичної витривалості [1, с. 114–121]. Крім того, організм учнів початкової школи характеризується цілою низкою психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей, нехтування якими може призвести до негативних, а іноді і трагічних наслідків. Розробляючи та вдосконалюючи методичне забезпечення позакласних занять із карате, необхідно враховувати як сенситивні періоди, так і вікові особливості розвитку школярів. Наприклад, потрібно бути дуже обережними у використанні у навчально-тренувальному процесі стрибкових вправ, що передбачають різкі струшування, оскільки можливі зміщення та деформації кісток. Включення їх у підготовчу частину занять категорично забороняється.

У єдиноборствах значну частину навантажень беруть на себе механізми сенсомоторних корекцій, знижуючи при цьому навантаження на вегетативні функції: чим вище техніко-тактична майстерність, тим менше потрібно перенапруження м'язових зусиль. Тому початковий етап навчання карате має на меті створення хорошої техніко-тактичної бази, що стане основою для подальшого спортивного вдосконалення. Технічні дії карате не є природними (такими як біг, ходьба, стрибки) і потребують клопіткого відпрацювання. На етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу суворо регламентованої вправи, який дозволяє учню зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, не відволікаючись на зовнішні подразнення, а тренеру нормувати навантаження, створювати оптимальні зовнішні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату. Логічно розпочинати вивчення нової рухової дії, застосовуючи стандартно-повторний метод. Причому складні вправи варто розучувати, розділяючи їх на частини, що полегшує засвоєння. Нескладні ж для сприйняття та виконання рухові дії можна відразу виконувати повністю, оскільки це сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи дії, що вивчаються. Як допоміжний метод під час розучування застосовуються на практиці підвідні вправи, що відповідають за своєю структурою руховій дії загалом або її окремим рухам. Для кращого засвоєння навчального матеріалу учнями бажано також спрощувати умови виконання. Це спрямовуватиме увагу учня на конкретні рухи [3].

Результати експериментальних досліджень довели, що вивчення нових техніко-тактичних дій у єдиноборствах доцільно здійснювати у зонах помірної та великої інтенсивності, а удосконалювати майстерність їх виконання у зонах максимальної (до 15 секунд) та субмаксимальної інтенсивності (до 40 секунд). Два останні режими роботи сприяють підвищенню рівня швидкісних, швидкісно-силових здібностей та функціональної підготовленості єдиноборців [5]. Фахівці відзначають, що тривалість одноманітної технічної роботи не повинна перевищувати 5-7 хвилин, а кількість повторень вправ 10-15 разів [6; 7]. Отже, технічну роботу, що потребує концентрації уваги, варто чергувати з іграми, естафетами чи змаганнями. Причому до них бажано включати розучені у попередній частині тренування вправи, що сприятиме вдосконаленню здобутих умінь і навичок. У цьому випадку учні отримуватимуть всебічну фізичну підготовку, потрібне їм психологічне розвантаження і потім будуть здатні з більшою ефективністю продовжити заняття.

Відомо, що запорукою спортивного довголіття є створення міцної бази загальної фізичної підготовки і якомога пізніша спеціалізація в обраному виді спорту. Тобто у молодшому шкільному віці необхідно створити певний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, що можна зробити лише за всебічного розвитку організму дітей.

У міру дозрівання опорно-рухового апарату й центральних механізмів регуляції, здатність дітей до опанування нових рухів підвищується. Учні молодшого шкільного віку порівняно швидко пристосовуються до ситуацій, що раптово виникають і потребують швидкого ухвалення рішень, виконання. Але швидкість навчання й закріплення нових рухових навичок багато в чому залежить від майстерності педагога, його здатності показати, роз'яснити, підтримати учня, стимулювати його інтерес до занять. Тому у педагогічному аспекті доцільно використовувати заохочення словом, предметними та соціально важливими підкріплюючими агентами, різноманітністю інвентарю, музичним супроводом, образним підкріпленням вправ, змагальним та ігровим матеріалом, урізноманітненням занять. Виправданими є показ, коментування й оцінка виконання вправ, постійний контроль за діями дітей [4; 6].

До методичних прийомів, які доцільно використовувати на заняттях із дітьми молодшого шкільного віку, слід віднести також виконання вправ в «обидва боки» – у зручний і незручний для учня бік. Внаслідок цього відбувається індукція процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі, що прискорює засвоєння рухових дій. Наступними позитивними ефектами є збільшення діапазону рухових можливостей учнів, підвищення впевненості у своїх можливостях, уникнення негармонійного розвитку опорно-рухового апарату.

Більш швидкому прогресуванню учнів сприятиме виконання ними поставлених домашніх завдань. Бажано установити взаємодію з батьками

дітей, залучаючи їх до контролю учнів. Якщо батьки мають достатній рівень технічної підготовленості у карате, то домашнім завданням може бути відпрацювання вивчених техніко-тактичних дій. Якщо ж вони таких знань не мають, то можна задавати додому виконання вправ на розвиток загальної фізичної підготовленості. Такий вид домашніх завдань сприятиме кращому взаєморозумінню й тіснішій взаємодії між батьками та дітьми.

Виконання прийомів карате потребує відповідного рівня розвитку необхідних фізичних здібностей. Якщо він недостатній, то навчання може бути малоефективним. На рівень розвитку фізичних здібностей головним чином впливають віковий розвиток фізіологічних систем і механізмів їх взаємодії, тренувальний ефект за регулярної рухової активності. У практиці фізичного виховання існує два шляхи розв'язання проблеми розвитку фізичних здібностей. Перший зводиться до паралельного стимулювання здібностей, які проявляються у процесі формування нових рухових умінь й навичок, а також під час їх подальшого варіювання та вдосконалення в ускладнених умовах. Другий характеризується спеціальною організацією розвитку здібностей, спираючись здебільшого на використання засвоєних дій. Обидва шляхи правомірні й необхідні протягом усіх періодів вікового розвитку. Але у молодшому шкільному віці розвиток фізичних здібностей поряд із формуванням рухів відіграє провідну роль [5].

Навантаження на заняттях повинно бути достатньо високим для того, щоб викликати напруження систем, які необхідно вдосконалити для розвитку певної фізичної здібності. Водночас надмірне навантаження приведе до негативного ефекту. Отже, для педагога важливо вміти контролювати навантаження під час занять. Параметри фізичних навантажень повинні відповідати оперативному стану учня й розмірятися відповідно природного ритму вікового розвитку його кінезіологічного потенціалу [1]. Займаючись фізичним вихованням молодших школярів, педагог повинен особливо ретельно дотримуватися у своїй діяльності принципів послідовності, поступовості й доступності.

У процесі природного фізичного розвитку молодший шкільний вік вважається одним із найважливіших періодів, оскільки продовжується інтенсивне формування морально-вольових якостей та розвиток фізичних здібностей дітей, формуються базові вміння і навички, закладається основа фізичної підготовленості дорослої людини. Тому важливо не втратити нагоди і використати сенситивність цього віку з метою якомога повнішої реалізації фізичних можливостей дітей, що має створити міцний фундамент для їх подальшого фізичного вдосконалення.

Розробка методичних основ роботи зі спортсменами дозволяє визначити орієнтири у практичній діяльності тренерів і керівників гуртків та секцій як конкретно карате, так й інших східних бойових мистецтв щодо технічної та фізичної підготовки учнів. Це має сприяти

підвищенню ефективності навчання, результатом чого стане всебічний розвиток особистості учнів.

Перспективи подальших розвідок убачаємо у практичній перевірці визначених методичних основ та їх науковому обґрунтуванні.

Список використаної літератури

1. Большаков А. Особенности и методы тренировки детей и подростков. Боевое искусство планеты / А. Большаков . – 2005. – № 2. — С. 18–27. **2. Дорогих В.** Дети в боевом искусстве I В. Дорогих II Боевое искусство планеты. – 2007. – № 1. – С. 15–16. **3. Єжова О. О.** Фізіологічні основи фізичної культури: навч. посіб. [для студ. ФФВ пед. ін-тів та ун-тів] / О. О. Єжова, О. В. Брижаний. – Суми, 1997. – 78 с. **4. Кагалик П.** Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, С. Райнод, Б. Кагалик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 272 с. **5. Плескачев А.** Обучение детей технике и тактике каратэ / А. Плескачев // Боевое искусство планеты. – 2006. – № 3. – С. 80–87. **6. Филиппова Ю. В.** О тренировках юных единоборцев / Ю. В. Филиппова, А. Н. Корженевский // Физическая культура в школе. – 2009. – № 4. – С. 59–60. **7. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів / І Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

Радькова А. А. Фізичне навантаження каратистів на тренуваннях

У статті розглянуто фізичне навантаження каратистів з урахуванням психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто методи розучування та вдосконалення технічних дій, розвитку фізичних здібностей учнів.

Розробка методичних основ роботи зі спортсменами дозволяє визначити орієнтири у практичній діяльності тренерів і керівників гуртків та секцій як конкретно карате, так й інших східних бойових мистецтв щодо технічної та фізичної підготовки учнів.

Ключові слова: карате, фізичне навантаження, тренування, фізичні здібності.

Радькова А. А. Физические нагрузки каратистов на тренировках

В статье рассмотрены физическая нагрузка каратистов с учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Рассмотрены методы разучивания и совершенствования технических действий, развития физических способностей учащихся.

Разработка методических основ работы со спортсменами позволяет определить ориентиры в практической деятельности тренеров и руководителей кружков и секций как конкретно каратэ, так и других восточных боевых искусств по технической и физической подготовке учащихся.

Ключевые слова: каратэ, физическая нагрузка, тренировки, физические способности.

Radkova A. Physical Loads of Karatis at Training

The article deals with the physical load of karate people taking into account the psychological and anatomical and physiological characteristics of children of primary school age. Methods of learning and improving technical actions, development of physical abilities of students are considered.

Development of methodical bases of work with athletes allows to determine the guidelines in the practical activity of trainers and heads of circles and sections, specifically karate, and other oriental martial arts, regarding technical and physical training of students

Key words: karate, exercise, training, physical abilities.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 37.091.12.011.3-5:796]:796.412

Л. П. Бугайова

МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ – ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» сказано, що фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [2].

Але, за даними статистики ми спостерігаємо негативну тенденцію щодо погіршення фізичного розвитку та стану здоров'я учнівської й студентської молоді, а також небезпечну тенденцію щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі. Практика показує, що приблизно половина учнів середніх загальноосвітніх шкіл мають нижче за середнього рівень фізичної підготовки. Ми маємо усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, привчати дітей та молодь дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих [3].

В останні роки в системі освіти України відбулися зміни, що суттєво змінили сутність професійної діяльності вчителів фізичної культури [1; 5; 7].

За Н. Степанченко, традиційний зміст, форми і методи їхньої підготовки не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню як активної, творчої особистості [6].

Сутність професійної підготовки майбутніх фахівців у своїх роботах розкрили Г. Апанасенко, Т. Круцевич, О. Куц, І. Гринченко, О. Отравенко, С. Опирайло, Л. Сущенко та ін.

Мета роботи – проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження та визначити значення музично-ритмічних занять у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури.

Наше завдання, як майбутніх вчителів, щоб діти зрозуміли, що саме ми повинні бути творцем, особистістю з розвиненим почуттям краси й активним творчим началом. Задача дітей відпочивати на свіжому повітря, відвідувати спортивні зали, завжди рухатися, тлумачити за словами М. Малікова рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Рухова

активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання.

Музично-ритмічне виховання (ритміка) – це спеціальний предмет, який має на меті активізувати музичне сприйняття дітей через рух, прищеплювати їм навички усвідомленого ставлення до музики, допомагає виявити їх музичні здібності. Займаючись ритмікою, діти беруть активну участь в передачі характеру музики, її темпу, динаміки, ритму, форми. Вони рухливі, емоційні, чутливі до музики, і багато понять з музичної грамоти легше ними засвоюються через рух. Основним завданням ритміки є розвиток у дітей загальної музикальності і почуття ритму, уваги, пам'яті, виявлення творчих здібностей [4].

За допомогою засобів музично-ритмічного виховання вирішуються такі завдання:

- а) всебічний гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму людини;
- б) вдосконалення рухових якостей;
- в) зміцнення здоров'я;
- г) сприяти формуванню важливих музично-рухових умінь, навичок і спеціальних знань;
- д) сприяти вихованню моральних, вольових, естетичних здібностей, розвитку пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки [3].

Основними засобами курсу музично-ритмічного виховання є спеціально розроблені рухові дії, що виконуються відповідно до особливостей музики.

Засоби даного курсу можна розділити на наступні основні групи [4]:

- 1) елементарні основи музичної грамоти;
- 2) вправи на узгодження рухів з музикою;
- 3) музично-ритмічні ігри;
- 4) вправи з хореографії;
- 5) різновиди стрибків, ходьби, бігу, танцювальних кроків;
- 6) вправи без предметів;
- 7) елементи національних і сучасних танців;
- 8) вправи ритмічної гімнастики.

Важливо зауважити, що музично-ритмічна діяльність має три взаємопов'язаних напрямки. Перший забезпечує музичний розвиток, включаючи розвиток музичного слуху, засвоєння музичних знань і умінь підпорядковувати руху музиці. Другий дає правильні рухові навички при розумуванні танцювальних елементів. Саме на уроках ритміки учні вперше знайомляться з особливостями танцювальної національної культури. Третій напрям забезпечує формування вміння управляти

рухами тіла, орієнтуватися в просторі, вміння тримати рівні інтервали. В процесі ритмічних занять педагог повинен домогтися не просто засвоєння якогось руху, а якісного виразного виконання. Свобода, природність, відсутність будь-якого напруги – ось що повинно бути характерним при виконанні дітьми музично – ритмічних рухів. Звичайно, це складне завдання, але цілком здійсненна, якщо в своїй роботі з дітьми педагог враховуватиме такі принципи: комплексне вирішення основних завдань музичного виховання, системність, поступовість, послідовність, повторність [4].

Елементарні основи музичної грамоти включають в себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка і т. д.). Ці знання необхідні для свідомого сприйняття музичних творів і кваліфікованого проведення під музику різних видів вправ в школі. У процесі систематичного слухання і аналізу музичних творів у учнів розвиваються музичні здібності, художній смак [3].

Вправи на узгодження рухів з музикою дозволяють учням глибше зрозуміти музично-руховий образ, розвивають здатність виконувати вправи в певному ритмі і темпі, відповідно до змісту і побудовою музичного твору. При цьому розвивають увагу, зорову і рухову пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музичну сприйнятливість.

В основі занять ритмікою лежить вивчення тих засобів музичної виразності, які найбільш природно і логічно можуть бути відображені в русі. Викладачеві ритміки слід підбирати такі музичні твори, які малюють яскраві образи, близькі і зрозумілі дітям, і легко піддаються відображенню в русі. Виразне виконання музики концертмейстером надає рухам учнів емоційність, допомагає дітям рухатися ритмічніше, виразніше.

За О. Отравенко музично-ритмічні ігри застосовуються для закріплення отриманих умінь і навичок відповідно рухів з музикою. Несподівані ситуації, які виникають в процесі гри, вимагають швидкого орієнтування, ініціативи, винахідливості. Музично-ритмічні ігри, певні рамками правил, мають велике значення для виховання у школярів волі, витримки, дисциплінованості. У початковій школі широко використовуються музично-ритмічні ігри «Птах без гнізда», «Тихо-громко», «Горка-яма», «Шишки, жолуді, горіхи» та ін. [3].

Вправи з хореографії, що включають в себе позиції ніг, рук і елементарні рухи по позиціях, є підготовчими вправами, необхідними учням для оволодіння школою рухів, освоєння вихідних положень, з яких будуть виконуватися різні вправи, для формування правильної постави. Хореографічні вправи виконуються у верстака і на середині. У початковій школі заняття хореографії необхідні для формування культури рухів. Хореографічні вправи виконуються особою до верстака.

Елементи національних і сучасних танців побудовані на музиці, яка визначає особливості танцювальних рухів різних народів, часів.

Танцювальні вправи знайомлять учнів з народною творчістю, розвивають в них любов до мистецтва свого народу, сприяють вихованню координації, невимушеності, емоційності рухів.

Вправи ритмічної гімнастики виконуються в супроводі сучасної музики. На прикладі ритмічної гімнастики учні та студенти виконують вправи під музику без пауз для відпочинку. Різні за тривалістю і амплітудою рухів виконуються в єдиному музичному ритмі. Вправи ритмічної гімнастики сприяють вихованню складної координації, швидкості рухів та інших життєво необхідних рухових якостей.

Методичні особливості музично-ритмічного виховання [4]:

1) систематичне слухання музичних творів та їх аналіз;

- вивчення музичної грамоти дозволяють вникати в суть музики, розкривати її зміст, визначати засоби музичної виразності. При цьому створюються сприятливі умови для виховання музикальності, ритмічності, художнього смаку.

2) можливість широкого використання спеціальних вправ, побудованих на зв'язку рухів з музикою.

- за допомогою музично-ритмічних вправ учні отримують вміння регулювати ступінь м'язових напруг і розслаблень з динамічними відтінками музики, погоджувати швидкість вироблених рухів з музичним темпом, характер рухів з музичним ритмом. Це сприяє розвитку тонкого м'язового відчуття.

3) Можливість щодо виборчого впливу на окремі м'язові групи, частини тіла, опорно-руховий апарат учнів в цілому.

4) Суворе регламентація навчального процесу і точне регулювання фізичного навантаження.

Ми вважаємо, що самим ефективним способом в навчальних закладах, а саме учителям фізичної культури потрібно більше уваги приділяти музично-ритмічному мистецтву. Туму-що саме ритміка – один із видів музичної діяльності, в якому зміст музики, її характер, образи передаються в рухах. Основою є музика, а різноманітні фізичні вправи, танці, сюжетно-образні рухи використовуються як засоби глибшого її сприйняття і розуміння.

До цього мистецтва входить популярний в наш час танцювальний вид, такий як флешмоб. Цей вид дуже захоплює дітей і молодь. Згуртовує їх в колектив, дружелюбність, взаємодопомогу.

Флешмоб – увійшло в українську мову від англійського flashmob, що в перекладі означає спалах натовпу. Це заздалегідь спланована акція розрахована на масове виконання. Учасники флешмоба до початку дій не повинні ніяк виділятися з натовпу. Сценарій дій повинен бути абсурдним, незрозумілим для натовпу навкруги, але не в якому разі не повинен смішити людей. Флешмоб – збирає людей різних вікових категорій, яким нудно, вони хочуть відчувати себе частиною суспільства. Мета флешмобу – викликати інтерес, здивування, бажання приєднатися до натовпу.

Класичний флешмоб побудований на первинних основах ідеології руху. Головна мета – здивувати випадкових глядачів, але так, щоб у них не було відрази чи сміху від того, що відбувається. Утримати кордон між подивом і сміхом важко, тому в чистому вигляді класичний флешмоб явище рідкісне.

Спеціальний підбір музично-ритмічних вправ, можливість варіювати вихідні, проміжні та кінцеві положення дозволяють успішно формувати необхідні рухові якості і виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.

Отже, музично-ритмічне виховання майбутнього вчителя фізичної культури має велике значення для професійної підготовки студентів. Від уміння викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу школярів до виразних, точних і красивих рухів залежить досягнення мети фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

У подальшому потребують розробки методичних рекомендацій з проведення уроків ритміки та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список використаної літератури

- 1. Гринченко І. Б.** Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах / І. Б. Гринченко // Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3, Т. VII. Тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – К.: Гнозис, 2011. – С. 84–93.
- 2. Закон України** «Про фізичну культуру і спорт»/ <http://consultant.parus.ua/?doc=09LGIEEC4B>.
- 3. Отравенко О. В.** Модернізація системи фізичного виховання школярів / О. В. Отравенко // Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика. – ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2011. – 396 с.
- 4. Отравенко О.** Фітнес з методикою викладання / Отравенко Олена, Отравенко Ольга // навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с.
- 5. Отравенко О. В.** Якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як об'єкт моніторингу / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві: колективна монографія за гол. ред. Ю. М. Поулященка., авт. кол. Бабич В. І., Отравенко О. В. та ін. – 2017. – С. 88–118.
- 6. Степанченко Н. І.** Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах/ Степанченко Наталія Іванівна / Автореферат дис. на здоб. наук. ступ. д. пед. н. за спеціалізацією 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. – Вінниця – 2017. – 40 с.
- 7. Сущенко Л. П.** Теоретико-

методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 46 с.

Бугайова Л. П. Музично-ритмічне виховання – один із основних компонентів професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури

У статті основну увагу приділено аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження у навчальній дисципліні «Музично-ритмічне виховання та основи оздоровчого фітнесу» для студентів 2 курсу спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».

Визначено, що ритміка – один із видів музичної діяльності, в якому зміст музики, її характер, образи передаються в рухах. Музично-ритмічне виховання є одним з основних компонентів професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Музично-ритмічне виховання та основи оздоровчого фітнесу – це спеціальний предмет, який має на меті активізувати музичне сприйняття дітей через рух, прищеплювати їм навички усвідомленого ставлення до музики, допомагає виявити їх музичні здібності, формувати теоретичні і методичні знання, практичні уміння складати комплекси з різних фітнес-програм оздоровчого спрямування.

Ключові слова: музично-ритмічне виховання, професійна підготовка, майбутні вчителі, фізична культура.

Бугаева Л. П. Музыкально-ритмическое воспитание – один из основных компонентов профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры

В статье основное внимание уделено анализу научно-методической литературы по проблеме исследования в учебной дисциплине «Музыкально-ритмическое воспитание и основы оздоровительного фитнеса» для студентов 2 курса специальности «Среднее образование. (физическая культура)».

Определено, что ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Музыкально-ритмическое воспитание является одним из основных компонентов профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Музыкально-ритмическое воспитание и основы оздоровительного фитнеса – это специальный предмет, который имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей из-за движения, прививать им навыки осознанного отношения к музыке, помогает выявить их музыкальные способности, формировать теоретические и методические знания, практические умения составлять комплексы из разных фитнес-программ оздоровительного направления.

Ключевые слова: музыкально-ритмическое воспитание, профессиональная подготовка, будущие учителя, физическая культура.

Bugaeva L. Musical-Rhythmic Education as the Main Component of Professional Training of the Future Physical Culture Teachers

The article focuses on the analysis of scientific and methodological literature on the problem of research in the academic discipline «Musical-rhythmic education and the basics of health-improving fitness» for students of the second year majoring in Secondary Education. Physical Culture".

It is determined that rhythmic is one of the types of musical activity in which the content of music, its nature and images are transmitted through movements. Musical-rhythmic education is one of the main components of professional training of future physical culture teachers. Musical-rhythmic education and the basics of health-improving fitness is a special subject that is aimed at activation of musical perception of children through movement, education of conscious attitude to music, help in the identification of their musical abilities, formation of theoretical and methodological knowledge, practical skills to compose complexes from different fitness programs for health.

Key words: musical-rhythmic education, vocational training, future teachers, physical culture

УДК 378.016:796

В. С. Горєлова

**СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ**

В останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Вчені підкреслюють, що рівень розвитку рухових якостей у більшості випускниць середньої школи залишається низьким і не відповідає вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління. В наслідок чого значна кількість студенток першокурсниць має певні вади в стані здоров'я, які пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму.

В зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студенток на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. На дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток та фізичну підготовленість молоді вказують такі науковці, як: Т. Круцевич, Н. Москаленко, Н. Пангелова, Б. Шиян та ін.

Заняття з фізичної культури з обсягом характерних фізичних вправ є одним із основних видів фізичної підготовки студенток, спрямований на збереження функціональних можливостей організму. Регулярні

заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, що впливають на індивідуальний стан особистості [2].

Важливим кроком в удосконаленні занять з фізичної культури стало запровадження популярного серед студенток виду рухової діяльності – аеробіки. Процес упровадження аеробіки як елементу фізичної культури потребує наукового обґрунтування багатьох аспектів методики проведення занять, а саме: змісту та послідовності навчання; правил добору відповідних засобів; диференціації методів відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості, регулювання інтенсивності; засобів контролю [8].

Пошуки використання засобів аеробіки на заняттях зі студентами, знайшли своє відображення у роботах Г. Глоби, М. Данилевич, В. Зінченко, О. Калініченко, О. Отравенко, Н. Павлової, О. Школи, Л. Чеханюк, В. Крендельової, Д. Єлісєєвої та ін.

Отже, потреба розвивати рухові здібності студентів зумовила тему нашої роботи «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студенток першокурсниць».

Тому метою нашої роботи є – теоретичне обґрунтування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні й виявлення найбільш привабливих для студенток першокурсниць.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання роботи:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити сутнісну характеристику аеробіки.

2. Засобом опиту виявити які сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні найбільш привабливі для студенток першокурсниць.

3. Теоретично обґрунтувати їх вплив на рівень фізичної підготовленості.

Для вирішення цих завдань у роботі використовувалися наступні методи дослідження:

- теоретичні: опрацювання навчально-методичної літератури для зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, розгляду теоретичних питань з метою визначення понятійного апарату дослідження;

- емпіричні: опит, педагогічні спостереження та аналіз занять з аеробіки.

У практиці фізичного виховання оздоровчий фітнес розглядають як систему заходів, що спрямована на підтримку й зміцнення здоров'я людини, його нормальному, відповідному віку фізичний і психічний розвиток, соціальну адаптацію й інтеграцію. З іншого боку, оздоровчий фітнес – спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою та ін. [9].

Оздоровчу систему фізичних вправ для всіх вікових груп доктор Кеннет Купер [4] назвав аеробікою (від слова «аеробний» – кисневий).

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів.

Фітбол-аеробіка – це один із самих улюблених напрямків оздоровчого фітнесу дівчат. Свою назву цей вид аеробіки отримав через використання на заняттях спеціального гумового м'яча великого розміру (fit – оздоровлення; ball – м'яч (англ.)). Чудово вирішуючи оздоровчі завдання, фітбол разом з тим застосовується для корекції фігури, формування постави, розвиває координацію рухів, піднімає настрій [7].

Крім того, оздоровчий ефект занять з фітболом полягає у тому, що [10]:

- укріплюється серцевий м'яз, нормалізується кров'яний тиск;
- поліпшується робота легенів, збільшується глибина дихання;
- розвантажується хребет, забезпечується активна діяльність м'язів спини;
- розтягуються м'язи, що сприяє швидкому й ефективнішому відновленню;
- перехід від активного напруження до пасивного розслаблення на м'ячі дозволяє протидіяти негативному впливові психоемоційного збудження.

Фітбол – гумовий м'яч, який використовують для опори під час спеціальних вправ, спрямованих на оздоровлення. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів [5].

Особливість занять фітбол-аеробікою полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи організму, зокрема [10]:

- 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.

Утім, термін «скіпінг» або «роуп-скіпінг» прийшов з англійської мови (від англ. skipping, rope-skipping) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Правильніше вживати другий термін, перша складова якого («роуп») позначає мотузку, тобто скакалку [1].

Якщо порівняти з бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, то цей вид, є одним із розповсюджених у світі циклічних вправ. Скіпінг – один із

популярних засобів рухової активності, в який входять традиційні стрибки, складні комбінації з них, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, які виконують індивідуально або в групах.

Роуп-скіпінг – це високоінтенсивний вид циклічної аеробіки із використанням скакалки, що передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру. Скіпінг як вид спорту пропонується, виходячи з наступних цілей: доступності для різних соціальних верств суспільства незалежно від їх матеріального стану; легкості використання його кожною людиною, починаючи з 5 – 6 річного віку і до зрілого віку (самостійно або під керівництвом тренера) для зміцнення та підтримки свого фізичного стану, розвитку фізичних якостей. Вправи використовують для інших популярних видів спорту і в першу чергу олімпійських. Наявність дешевого інвентарю (скакалка) дає можливість займатися їм у будь-якому місці, де є вільний простір розміром 3 м в довжину, 2 м у ширину і 2,5 м у висоту [1].

При засвоєнні техніки роботи зі скакалкою необхідно дотримуватися принципу послідовності, переходячи від простих рухових дій до більш складних. Регулярне, планомірне навантаження на стопи, при правильному м'якому приземленні – відмінна профілактика плоскостопості та зміцнення всього опорно-рухового апарату. Розгорнуті під час стрибків плечі і відведені в сторони руки гарантують максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму [3].

Оксісайз – (Oxycise від англ. «киснева гімнастика») – авторська дихальна методика американки Джил Джонсон, (дихальна гімнастика, одна з різновидів дихальних технік), в основі якої лежить вплив кисню на обмінні системи організму. Принцип системи дихання оксісайз полягає в безперервному діафрагмальному диханні – один вдих, три довдоха, один видих і три довидоха, при якому виконується певний набір фізичних вправ.

Головна складова комплексу вправ – глибоке дихання, разом з ним виконуються різні вправи на напруження та розтяжку м'язів та статичні пози. Воно насичує кров активним киснем, що стимулює спалювання жирових накопичень в області задіяних під час гімнастики м'язів. В результаті, тіло підтягується, набуває чудові обриси, що так важливо для дівчат, а організм починає працювати злагоджено [3].

Особливого місця для занять оксісайзом не потрібно, його можна практикувати в вільний час будь-де: їдучи в транспорті, стоячи у черзі і т.д.

Для виявлення найбільш привабливих сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні були проведені опит та анкетування серед студенток перших курсів Навчально-наукового інституту педагогіки і психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Серед пропонованих видів, після підведення підсумків, найпопулярнішими стали саме ці: фітбол-аеробіка,

роуп-скіпінг та оксисайз. Враховуючи побажання студенток та використовуючи такі технології, заняття з фізичної культури стануть більш цікавими і результативними.

Відзначимо, що вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи. Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлекси. Про використання засобів фітбол-аеробіки та її вплив на організм людини йдеться в багатьох авторських роботах (О. Бубела, 2002 [2]; Г. Безверхня, 2003; Г. Глоба, 2007) та ін.

Сьогодні фітбол – аеробіка є однією з популярних напрямів у фітнесі. Вона немає протипоказань і порівнюється з іппотерапією: відмінно формує поставу й зміцнює м'язи хребта, розвиває координацію. Сидячи на м'ячі людина змушена постійно утримувати рівновагу, напружуючи при цьому безліч м'язів. За рахунок коливань стимулюється робота внутрішніх органів і систем організму; прискорюється формування умовно-рефлекторних зв'язків у головному мозку, необхідних для інтелектуального і психічного розвитку людини [6].

Фітбол – заняття підвищують загальну витривалість організму. Форма і розмір м'яча збільшує амплітуду рухів, що ефективно покращує виконання вправ і сприяє розтягуванню м'язів. Також включають вправи на розслаблення м'язів. Отже, фітбол – заняття спрямовані на [8]:

- профілактику і корекцію захворювань опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, суглобів тощо;
- розвиток рухових якостей, музично-ритмічних і творчих здібностей;
- покращення самопочуття, працездатності, зниження гіпертонусу;
- поліпшення кровопостачання та функціонування дихальної системи;
- розвиток опорно-рухового апарату;
- розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги;
- зміцнення м'язового корсету, формування правильної постави;
- стимулювання нервово-психічного розвитку та нормалізацію роботи нервової системи;
- адаптацію організму до різних навантажень;
- поліпшення апетиту і сну та позитивно емоційного заряду.

Пульсова реакція на навантаження аеробікою оздоровчої спрямованості коливається в межах 120-187 уд. хв.

Роуп-скіпінг сприяє розвитку особистості, загальному оздоровленню організму, укріпленню м'язів, знижує вагу. Доктор К. Купер [4] стверджує, що 10 хвилин занять зі скакалкою надають на серцево-судинну систему ефект, рівний при подоланні на велосипеді двох миль протягом 6 хвилин, або 12 хвилин плавання, або при бігу на одну милю.

Стрибки на скакалці розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги і координацію рухів. Вправи зі скакалкою дозволяють ефективно розвивати м'язи верхнього плечового поясу, черевного преса і ніг, що природно покращують фігуру, розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи. Стрибаючи, можна спалювати до 1000 ккал в годину. Заняття зі скакалкою дають більший ефект ніж їзда на велосипеді, гра в теніс й плавання.

Оцінка ефекту від виконання заняття аеробіки з включенням скіпінгу – збільшення значення ЧСС до $162,5 \pm 2,1$ уд. хв., з чого випливає, що такий вид діяльності висуває високі вимоги до роботи серцево-судинної системи та може бути рекомендований лише особам, стан здоров'я яких не має відхилень.

Оксісайз впливає на загальне оздоровлення організму, так як щадні фізичні навантаження у поєднанні з активним диханням сприяє не тільки схудненню, але і таким змінам:

- активізує стан всіх органів і систем; поліпшується травлення; активізується кровообіг;
- знижується рівень холестерину і нормалізується тиск;
- знижується ризик цукрового діабету і хвороб серця;
- відбувається поліпшення емоційного стану і самопочуття;
- пошкоджені тканини починають відновлюватися і синтезувати здорові клітини;
- зміцнюється скелет.

Під час занять оксісайзом зміцнюються задіяні м'язові групи, розвивається гнучкість, зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи [7].

Аналіз та узагальнення даних показав, що одними із улюблених напрямків фітнесу студенток-першокурсниць є фітбол-аеробіка, роуп-скіпінг та оксісайз, які значно підвищують загальну витривалість організму, рівень розвитку рухових якостей та функціональних можливостей їх організму. Численні наукові дослідження аргументовано доводять, що в результаті застосування оздоровчої системи фітбол-аеробіки, роуп-скіпінгу та оксісайзу на заняттях з фізичного виховання спостерігається достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості у студенток-першокурсниць. Також спостерігаються зміни у рівні розвитку сили і силової витривалості різних м'язових груп, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень із тематики цієї проблеми пов'язані з розробкою науково обґрунтованої методики проведення занять з фізичної культури з використанням засобів аеробіки для студенток-першокурсниць; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом занять аеробікою для досягнення високого рівня здоров'я дітей, які проживають у різних регіонах України.

Список використаної літератури

1. **Актуальні** питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика / [Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова та ін.] ; О. В. Отравенко (голов. ред.). – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с.
2. **Актуальні** проблеми теорії і методики фізичного виховання / [Ареф'єв В. Г., Болях Є., Бубела О. Ю. та ін.]; О. М. Вацеба (голов. ред.). – Л., 2005. – 296 с.
3. **Круцевич Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. [пер. с англ.]. – 2-е издание доп., перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
5. **Лядська О. Ю.** Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку / дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» // Ольга Юріївна Лядська. – ДДІФКіС, 2011. – 212 с.
6. **Москаленко Н. В.** Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.) / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян / Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
7. **Отравенко Олена** Фітнес з методикою викладання / Отравенко Олена, Отравенко Ольга // навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с.
8. **Сайкина Е. Г.** Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №7. – С. 43–46.
9. **Хоули Э. Т.** Оздоровительный фитнес / Хоули Э. Т., Френкс Б. Д.; [пер. с англ.]. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
10. **Чеханюк Л. О.** Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць / Л. О Чеханюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр.. – 2013. – № 2 (22). – С. 96.

Горелова В. С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студенток-першокурсниць

Актуальність проблеми погіршення стану здоров'я студентської молоді, зокрема студенток перших курсів привела нас до пошуків і використанню нових, сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які сприяли б зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, функціональних можливостей організму, а також що не менш важливо було до вподоби студенткам. Адже це одна зі складових до позитивного результату оздоровлення та фізичної підготовленості.

Аналіз та узагальнення даних показав, що одними із улюблених напрямків фітнесу студенток-першокурсниць є фітбол-аеробіка, роуп-скіпінг та оксісайз – дихальна гімнастика.

Основна увага у статті приділена цим напрямкам фізкультурно-оздоровчих технологій, визначена їх сутнісна характеристика, та теоретично обґрунтовано їх вплив на рівень фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: фізичне виховання, фітбол-аеробіка, роуп-скіпінг, оксисайз, студентки першокурсниці.

Горелова В. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток- первокурсниц

Актуальность проблемы ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, в частности студенток первых курсов привела нас к поискам и использованию новых, современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые способствовали бы укреплению здоровья, повышению работоспособности, функциональных возможностей организма, а также что не менее важно было по нраву студенткам. Ведь это одна из составляющих к положительному результату оздоровления и физической подготовленности.

Анализ и обобщение данных показал, что одними из любимых направлений фитнеса студенток-первокурсниц является фитбол-аэробика, роуп-скиппинг и оксисайз – дыхательная гимнастика.

Основное внимание в статье уделено этим направлениям физкультурно-оздоровительных технологий, определена их сущностная характеристика, и теоретически обоснованно их влияние на уровень физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитбол-аэробика, роуп-скиппинг, оксисайз, студентки-первокурсницы.

Gorelova V. Modern Physical Culture and Health Technologies in the Physical Education of Female Students of First-Year Students

The urgency of the problem of the deterioration of the health status of student youth, in particular the students of the first courses, led us to search for and use of new, modern physical culture and health technologies that would contribute to the strengthening of health, improving the working capacity, functional capabilities of the organism, and equally important to the students. After all, this is one of the components to a positive result of recovery and physical fitness.

Analysis and generalization of the data showed that one of the favorite directions of fitness for first-year students is fitball-aerobics, roup-skippping and oxysize-respiratory gymnastics.

The article focuses on these areas of physical fitness and health technologies, their essential characteristics are determined, and their influence on the level of physical preparedness of female students is theoretically justified.

Key words: physical education, fitball-aerobics, roup-skippping, oxycise, first-year students.

Л. В. Журба

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі українське державотворення характеризується глобальним реформуванням усіх сфер соціального життя, зокрема забезпечення рівних можливостей для одержання освіти і подальшої активної участі всіх громадян у житті суспільства. Як один з напрямів гуманізації всієї системи освіти, інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір України, відповідає пріоритетам державної політики, що окреслені в «Національній доктрині розвитку освіти в Україні у 21 столітті» й, полягають у: «особистісній орієнтації освіти; створенні рівних можливостей для дітей та молоді у здобутті якісної освіти; забезпеченні варіативності здобуття базової або повної загальної середньої освіти відповідно до здібностей та індивідуальних можливостей» [5].

У процесі демократизації нашого суспільства приходить, так звана, «дитинотоцентристка» система освіти, в якій домінують орієнтація на інтереси дитини, на задоволення її потреб. Інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в масові навчальні заклади – процес, що набуває усе більшого розповсюдження в освіті.

На думку А. Колупаєвої, інтеграція – це закономірний етап розвитку системи спеціальної освіти, який пов'язаний з переосмисленням суспільством і державою ставлення до осіб з особливими потребами, з визнанням їхнього права на одержання рівних з іншими можливостей в різних галузях життя, в тому числі й освіти [2].

Тому актуальною є проблема вдосконалення підготовки кваліфікованих вчителів загальноосвітніх шкіл, у тому числі вчителів фізичної культури до здійснення інклюзивної освіти дітей шкільного віку. Важливим фактором у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до роботи в умовах інклюзивної освіти, на нашу думку, є відповідність їх особистісних якостей вимогам, що висуваються роботою з даною категорією учнів. Вчителі повинні володіти високим рівнем знань умінь і навичок в галузі інклюзивної освіти.

Питаннями інклюзивної освіти займалися зарубіжні та вітчизняні науковці: І. Білозерська, Л. Будяк, В. Задорін, Н. Заєркова, О. Колеснікова, А. Колупаєва, З. Ленів, В. Лошакова, О. Таранченко, М. Чайковський та ін.

Проблемою підготовки вчителів до інклюзивної освіти взагалі займалися автори О. Дем'янчук, Н. Назарова, И. Хафізулліна,

Ю. Шумилівська, З. Шевців та ін., учителів фізичної культури, зокрема, О. Архипов, О. Вертель, В. Гамов, М. Короп, Г. Куртова та ін.

Мета та завдання дослідження полягають у теоретичному обґрунтуванні проблеми особливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти.

Термін «інклюзія» одержав розповсюдження у науковому обігу, суспільній та освітній практиці з прийняттям 20 грудня 1993 року 48-ю сесією Генеральної Асамблеї ООН Стандартних правил забезпечення рівних можливостей для інвалідів [7].

Метою інклюзії є створення такого соціокультурного середовища загальноосвітнього навчального закладу, що б задовольняло індивідуальні освітні потреби усіх учнів, незалежно від особливостей їх психофізичного розвитку.

Аналізуючи наукових джерела було з'ясовано, що актуальність упровадження інклюзії у загальноосвітній процес, підтверджується тим, що більше 25% дітей приходять у школу з порушеннями у здоров'ї, більше 60% учнів мають ярко виражені індивідуальні особливості, значна частина дітей мають фізіологічні, педагогічні, психологічні та соціальні відхилення у поведінці.

На думку З. Шевців, інклюзивна освіта означає повну адаптацію навчально-виховного процесу до кожної дитини з урахуванням специфічних відмінностей кожної окремо взятої дитини. При цьому базовою основою виступає адаптація освітнього середовища до кожної дитини, а не дитини до освітнього середовища. Адаптація школярів до соціуму має передбачати її соціалізацію не лише у навчально-виховному процесі, а наскільки комфортно відчують себе у даному колективі усі учасники освітнього процесу: нормативні діти, діти з особливими освітніми потребами, учителі, батьки; як атмосфера даного цілісного педагогічного процесу сприяє творчості і саморозвитку кожної особистості [10, с. 16].

Треба зазначити, що методологічною основою інклюзії є синтез нової теорії, яка включає знання з філософії, загальної педагогіки, спеціальної педагогіки і психології, загальної психології, вікової та педагогічної психології, адаптивної фізичної культури, медицини та інших наук. На думку Г. Куртової, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін., модернізація системи освіти в країні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращення професійної підготовки майбутніх фахівців [3; 8; 9].

Впровадження в Україні інклюзивної освіти передбачає спеціальну підготовку майбутніх учителів фізичної культури до роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби. Збільшення в загальноосвітніх закладах кількості учнів з обмеженими можливостями здоров'я викликало нагальну потребу в активізації розробок методології, теорії і технологій інклюзивної освіти. Тому, на думку А. Колупасової однією з найактуальніших проблем сьогодення постає оновлення змісту, форм,

методів, засобів і технологій навчання і виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів з урахуванням тенденції освітньої інклюзії [6].

Р. Карпюк підкреслює, що професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання як процес, який здійснюється у вищих навчальних закладах з метою підготовки кваліфікованого фахівця відповідного профілю, конкурентоспроможного на ринку праці, компетентного у створенні програм фізичного виховання людей з особливими потребами різних категорій і віку, здатного допомогти їм адаптуватися до умов навколишнього середовища, готового до постійного професійного зростання та соціальної професійної мобільності [1].

Ці вимоги стосуються й проблеми підготовки висококваліфікованих фахівців із фізичної культури з достатнім рівнем знань та володінням формами і методами роботи у інклюзивному освітньому середовищі.

Науковці Г. Куртова та ін. розглядаючи професійну підготовку спеціалістів з фізичної культури виділяють особисту фізичну й мотиваційну готовність до професійної діяльності в інклюзивному освітньому просторі. Професійна мотиваційна спрямованість майбутнього вчителя фізичної культури до діяльності в інклюзивному класі, на їхню думку включає в себе: 1) активно-позитивне ставлення до цієї діяльності, тобто інтерес до неї; 2) усвідомлення її професійно-соціальної та особистісної значущості; 3) прагнення вдосконалювати свої знання, вміння та навички; 4) загальну спрямованість на обрану професію.

Мотиваційний критерій готовності майбутнього вчителя фізичної культури визначається ними як система усвідомлених та особисто привласнених потреб і мотивів удосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації особистості у професійній сфері, яка передбачає правильний вибір професії, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання і самоосвіти відповідно до об'єктивно заданої програми професійного і особистісного розвитку. При визначенні ознак мотиваційного критерію та відповідних їм рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до їхньої професійної діяльності у інклюзивному освітньому просторі дослідники враховували характер усвідомлення важливості значення рухової культури і спорту в житті кожної людини, бажання постійно вдосконалювати свою майстерність, ставлення до майбутньої професії, прагнення опановувати новими знаннями в означеній сфері [3; 4].

У контексті нашого дослідження, щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти, вважаємо за потрібне виділити наступні компоненти: мотиваційний, когнітивний, креативний, діяльнісний.

Мотиваційний компонент ми визначаємо як сукупність стійких мотивів до роботи учителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти, спрямованість до здійснення ефективного процесу навчання, визнання кожного учня суб'єктом навчальної діяльності, формування внутрішньої готовності до позитивного сприйняття учнів з обмеженими можливостями здоров'я;

Когнітивний компонент включає систему знань й уявлень про проблему інвалідності, особливості психічного та фізичного розвитку осіб з обмеженими можливостями здоров'я та особливості побудови педагогічного процесу з такими учнями;

Креативний компонент відображає творчу активність і особистісні якості майбутнього вчителя фізичної культури, що дозволяють створювати нові матеріальні й духовні цінності, а також саморозвивати творчий потенціал учнів з обмеженими можливостями, враховуючи їх можливості для занять фізичною культурою;

Діяльнісний – складається із способів і прийомів реалізації професійно-педагогічних знань в роботі з особами з обмеженими можливостями здоров'я та передбачає формування у майбутніх вчителів фізичної культури відповідних професійних знань, умінь і навичок.

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти повинна будуватися загально педагогічних та спеціальних принципах. До загально-педагогічних віднесено наступні принципи: гуманізації, індивідуалізації, системності, співпраці, успішності, подієвості, культуродоцільності. Спеціальні принципи – корекційно-компенсуючої спрямованості освіти, принцип діяльнісного підходу в навчанні й вихованні, принцип творчої активності.

Навчальний процес як основа професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах базується на забезпеченні єдності таких пріоритетних підходів до підготовки майбутніх фахівців, як: інноваційність, що означає формування у студентів здатності до самостійної діяльності, нестандартного мислення й ініціативності; гуманізація, що передбачає моральний і духовний розвиток студентів; інтегрованість, що характеризується спрямуванням навчального процесу на досягнення збалансованості інтересів майбутніх фахівців, толерантність, що характеризується

Майбутній вчитель фізичної культури який буде працювати з дітьми з обмеженим здоров'ям повинен знати теорію і методику адаптивної фізичної культури; основи комплексної (медичної, професійної і соціальної) реабілітації інвалідів; засоби і методи фізичної культури, способи організації занять фізичними вправами при різних порушеннях функцій організму; показання й протипоказання до проведення занять з фізичної культури; специфіку розвитку інтересів і потреб тих хто займається; правила і норми охорони праці, техніки

безпеки, санітарії і протипожежного захисту в процесі занять фізичними вправами. Крім того, він повинен знати вікову і спеціальну педагогіку і психологію, фізіологію і гігієну, а також тенденцію можливого розвитку міжособистісних конфліктних ситуацій, показання й протипоказання до проведення фізкультурно-спортивних свят, змагань; принципи систематизації методичних інформаційних матеріалів.

На нашу думку вчитель фізичної культури який буде працювати з дітьми, які мають обмеження здоров'я, повинні мати такі риси: терпіння, витримка, толерантність, вміння знайти індивідуальний підхід до дитини доброта, вміння зрозуміти дитину, сила волі, професійність, чуйність, вміння знаходити вихід зі складних ситуацій, досвід роботи, вміння спілкуватися з дітьми та батьками, делікатність, щирість, міцне здоров'я, оптимізм, врівноваженість, компетентність та володіння інноваційними технологіями.

Таким чином підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти має наступні компоненти: мотиваційний, когнітивний, креативний, діяльнісний. Мотиваційний компонент це сукупність стійких мотивів до роботи учителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. Когнітивний компонент це система знань які необхідні для роботи з учнями які мають обмеження у стані здоров'я. Креативний компонент – творча активність і особистісні якості майбутнього вчителя фізичної культури. Діяльнісний – реалізація професійно-педагогічних знань в роботі з особами з обмеженими можливостями здоров'я.

Подальшого дослідження потребує експериментальна перевірка розглянутих компонентів підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти.

Список використаної літератури

- 1. Карпюк Р. П.** Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ...док. пед. наук 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Карпюк Роман Пертрович; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2010 – 42 с.
- 2. Колупасєва А. А.** Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія. / А. А. Колупасєва. – К. : «Самміт-Книга», 2009. –272 с.
- 3. Куртова Г. Ю.** Використання сучасних технологій у навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання / Г. Ю. Куртова, В. Н. Маслов, Н. А. Давидова // Вісник Чернігівського національного пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 76. Серія: Пед. науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – № 76. – С. 258–260.
- 4. Куртова Г. Ю.** Аналіз сучасної системи підготовки фахівців фізичної культури / Г. Ю. Куртова // Вісник Чернігівського національного пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 85. Серія: Пед. науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – № 85. – С. 56–59.
- 5. Національна** доктрина розвитку освіти в Україні у 21 столітті //

Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. Міжн. Фонд «Відродження», К., 2001. – С. 2–4. **6. Основи** інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник / За заг. ред. Колупаєвої А. А. – К. : «А.С.К.», 2012. – 308 с. **7. Стандартные** правила обеспечения равных возможностей для инвалидов: резолюция 48/96 Генеральной ассамблеи ООН 20 декабря 1993 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disabled.shtml. **8. Сущенко Л. П.** Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с. **9. Тимошенко О. В.** Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с. **10. Шевців З. М.** Основи інклюзивної педагогіки [текст]: підручник / З. М. Шевців – К. : «Центр учбової літератури», 2016. – 248 с.

Журба Л. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти

Стаття присвячена особливостям підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти. Надаються компоненти: мотиваційний, когнітивний, креативний, діяльнісний. Мотиваційний компонент це сукупність стійких мотивів до роботи учителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. Когнітивний компонент це система знань, які необхідні для роботи з учнями які мають обмеження у стані здоров'я. Креативний компонент – творча активність і особистісні якості майбутнього вчителя фізичної культури. Діяльнісний – реалізація професійно-педагогічних знань в роботі з особами з обмеженими можливостями здоров'я. Оговорені риси характеру, які повинен мати майбутній вчитель фізичної культури для роботи з учнями в умовах інклюзивної освіти.

Ключові слова: інклюзія, інклюзивна освіта, компоненти: мотиваційний, когнітивний, креативний, діяльнісний.

Журба Л. В. Подготовка будущего учителя физической культуры к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования

Статья посвящена особенностям подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования. Представлены компоненты: мотивационный, когнитивный, креативный, деятельностный. Мотивационный компонент это совокупность стойких мотивов к работе учителя физической культуры в условиях инклюзивного образования. Когнитивный компонент это система знаний, которые необходимы для работы с учащимися имеющими ограничения в состоянии здоровья. Креативный компонент – творческая активность и личностные качества будущего учителя

фізическої культури. Деятеьностний – реалізація професіонально-педагогіческх знань в роботі с лцама с огранченнми возможностями в здоров'є. Оговорены черты характера, которыми должен обладать будущий учитель физической культуры для работы с учащимися в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзия, инклюзивное образование, компоненты: мотивационный, когнитивный, креативный, деятельностный.

Zhurba L. Preparation of the Future Teacher of Physical Culture for Work with Pupils in Conditions of Inclusive Education

The article is devoted to the peculiarities of the training of future teachers of physical culture for working with students in the conditions of inclusive education. The components are provided: motivational, cognitive, creative, active. Motivational component is a set of persistent motifs for the work of the teacher of physical culture under conditions of inclusive education. A cognitive component is a knowledge system that is needed to work with students who have a health condition. The creative component is the creative activity and personal qualities of the future teacher of physical culture. Activity - implementation of vocational and pedagogical knowledge in working with people with disabilities. The features of the character that the future teacher of physical culture must have for working with students in the context of inclusive education are discussed.

Key words: inclusion, inclusive education, components: motivational, cognitive, creative, activity.

УДК 378:796.41

Я. В. Кагала, М. С. Бондарєва

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді. На це звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих навчальних закладах. Встановлено, що в період навчання у вищих навчальних закладах кількість студентів підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3% на першому курсі до 14,4% на четвертому. Також, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи, – від 84,0% до 70,2% та крім того, спостерігається низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів [6].

Ряд авторів відзначають недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного виховання студентів. У результаті цього велика частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал молоді. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя. Наукові здобутки вітчизняних і закордонних фахівців (М. Бернштейна, М. Годика, В. Зациорського, М. Линця, В. Ляха, Л. Матвеева, Л. Назаренко, М. Носко, А. Тер-Аванесяна та інших) складають теорію й методику розвитку рухових здібностей людини. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових здібностей саме дівчат-студенток. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студенток (Н. Волненко, А. Димуцька, Г. Ільницька, К. Крапівіна, О. Мусієнко, Т. Редько, О. Старкова, О. Хорькова та інші). Ряд авторів (С. Бубка, О. Волошина, Н. Москаленко, А. Ковтун, Т. Ротерс та інші) відзначають зниження мотивації й інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Результати цих досліджень вказують на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування чинних методик і форм проведення занять. Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають студентів до занять фізичними вправами. Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аеробікою серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання таких занять в освітньому процесі зі студентками та вивчення особливостей впливу цих занять на їхній організм. Доведено, що аеробіка має великі можливості щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових здібностей, емоційного підйому. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект, що зумовлює пошуки шляхів диференціації їхньої величини відповідно до індивідуальних можливостей [6].

У зв'язку з вище обумовленим, залучення молодого покоління до систематичних та самостійних занять фізичними вправами є постійною та досить актуальною проблемою та потребують теоретичного обґрунтування і практичної реалізації.

Мета нашої статті – теоретично обґрунтувати розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Концепція дослідження полягає в розкритті науково-теоретичних підходів до застосування аеробіки у вищих навчальних закладах. Головною ідеєю концепції є положення про те, що навчально-виховний процес із фізичного виховання має орієнтуватися на особистість студента, забезпечення умов для самореалізації, саморозвитку, досягнення найвищих особистих результатів навчально-тренувальної діяльності.

Одним із найважливіших завдань системи сучасної освіти у вищому навчальному закладі є фізичне виховання студентської молоді до активної життєдіяльності та ефективного виконання майбутніх професійних обов'язків.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги багатьох учених. Результати чисельних досліджень вітчизняних спеціалістів у галузі фізіології та педагогіки свідчать про позитивний вплив засобів фізичного виховання на кардіореспіраторну, імунну та нервову системи, що у сукупності сприяє покращенню стану здоров'я в цілому і рівня фізичної підготовленості зокрема.

Роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Не випадково у комплексній системі навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців має фізичне виховання студентів [2].

Зазначимо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та не сприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [5].

Необхідно зазначити, провідна роль відводиться фізичному вихованню і у формуванні особистості студента й фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, збереженні та зміцненні здоров'я. Його структура і зміст визначаються метою і

завданнями, які поставлені перед цією загально-профільною навчальною дисципліною. Тому одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника їх якісної життєдіяльності.

У фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів, відбуваються інноваційні процеси, що вимагають постійного пошуку нових організаційно-методичних форм, технологій навчання, ефективних засобів і методів розвитку особи, зміцнення здоров'я студентської молоді.

В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей можна розглянути спортивну аеробіку, яку більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді. Одним із таких засобів, і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей можна розглянути оздоровчу аеробіку, яку більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою.

Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями, наприклад: загальний об'єм крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні; об'єм легенів збільшується, а деякі дослідження пов'язують зростання об'єму легенів з продовженням тривалості життя; серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю; підвищується зміст ліпопротеїнів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система; аеробіка допомагає подолати фізичні і емоційні стреси; підвищується працездатність.

Аеробіка – реальний шлях до схуднення або підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект понад усе привертає увагу різних верств населення до занять аеробікою. До аеробіки відносять: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість.

Цей напрям оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі [1].

Аеробіка, як одна із сучасних, оздоровчо-спортивних дисциплін, упевнено увійшла в систему фізичного виховання та спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Особливість аеробіки – це чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої та спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів [3]. Основу занять з аеробіки складають вправи середньої та високої інтенсивності. Контроль за інтенсивністю вправ здійснюється за динамікою показників пульсу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – простий і досить інформативний показник реакції організму на навантаження, тому динаміка її – досить показова характеристика стану організму студентів, що займаються аеробікою. Аеробіка має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаження. Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності і, відповідно, її навантаження. Музична фонограма складається за принципом «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз. Я Потрібно також вказати, що секрет популярності аеробіки в тому, що вона розвиває силу і гнучкість; поліпшує тілобудову, робить людину стрункою та підтягнутою; створює відчуття фізичного і психологічного розслаблення; покращує координацію рухів; розвиває почуття ритму; сприяє розвитку граціозності, елегантності, свободи рухів; підвищує фізичну працездатність; дозволяє більш успішно удосконалюватися в інших видах спорту; збагачує знання про спорт і спортивний відпочинок; формує навички психорегуляції.

Потрібно зазначити, що аеробіка досліджується як ефективний засіб впливу на різні системи організму, емоційного впливу, як засіб комплексного впливу на різні групи м'язів та зміцнення здоров'я в цілому, тому логічно було б допустити, що заняття аеробікою мають позитивно вплинути на фізичну підготовленість студентів вищих навчальних закладів.

В даній статті на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, ми визначили, що регулярні заняття аеробікою підвищують

здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровообіг, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій – транспорт кисню. А тому, використання аеробіки на заняттях з фізичного виховання, а також застосування нетрадиційних видів гімнастики дозволить значно підвищити інтерес студентів до занять фізичним вихованням, створить нові емоційні форми побудови практичних занять із яскраво вираженою спрямованістю на розвиток витривалості та працездатності молодих людей.

Не дивно, що в якості оптимізації використання засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей провідні фахівці та науковці рекомендують використовувати аеробіку як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді.

Список використаної літератури

1. Андрюшенко Л. Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрюшенко, И. В. Лосева, Т. Г. Велкина // Теория и практика физической культуры, 2004. – №5. – С. 22–25. **2. Аэробика.** Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М., 2002. – 304 с. **3. Гумен В.** «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / В. Гумен, М. Линець // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. Т. 1 – С. 205–208. **4. Іваненко Т. В.** Оптимізація міжособистісних відносин студенток засобами спільної фізкультурно – спортивної діяльності / Т. В. Іваненко // Теорія та методика фізичного виховання, 2006. – №3. – С.45–47. **5. Мороз О.** Особливості занять спортивно-оздоровчою аеробікою з групою чоловіків / О. Мороз // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукр. наук. конф.– Тернопіль, 2003. – С. 73–74. **6. Пятницька Д. В.** Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки / Д. В. Пятницька // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136. – С. 177–180.

Кагала Я. В., Бондарєва М. С. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки

У статті виокремлено та узагальнено новітні науково-теоретичні підходи до застосування аеробіки у вищих навчальних закладах.

Акцентовано увагу на тому, що провідними засобами формування здорового способу життя студентів є фізичне виховання і спорт.

Висвітлено особливості застосування зазначених підходів, охарактеризовано їхні переваги та недоліки. Застосування аеробіки на

заняттях із фізичного виховання студентів необхідно розглядати з урахуванням способів, механізмів, формування всіх компонентів здоров'я на основі системного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, діяльнісного й інноваційного підходів. Комплексне використання зазначених підходів стимулює інтерес студентів до навчальних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: здоров'я, науково-теоретичні підходи, студенти, фізичне виховання, фітнес, аеробіка.

Кагала Я. В., Бондарева М. С. Развитие физических качеств студентов высших учебных заведений средствами аэробики

В статье выделены и обобщены новейшие научно-теоретические подходы к применению аэробики в высших учебных заведениях. Акцентируется внимание на том, что ведущими средствами формирования здорового образа жизни студентов является физическое воспитание и спорт. Освещены особенности применения указанных подходов, охарактеризованы их достоинства и недостатки.

Применение аэробики на занятиях по физическому воспитанию студентов необходимо рассматривать с учетом способов, механизмов, формирование всех компонентов здоровья на основе системного, аксиологического, личностно ориентированного, деятельностного и инновационного подходов. Комплексное использование указанных подходов стимулирует интерес студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: здоровье, научно-теоретические подходы, студенты, физическое воспитание, фитнес, аэробика.

Kagala Ya., Bondareva M. Development of Physical Qualities of Students of Higher Educational Establishments by Means of Aerobics

The article outlines and summarizes the latest scientific and theoretical approaches to the application of aerobics in higher education institutions. The emphasis is placed on the fact that the leading means of forming a healthy lifestyle of students are physical education and sports. The peculiarities of application of these approaches are highlighted, their advantages and disadvantages are characterized.

The use of aerobics in classes on physical education of students should be considered taking into account the methods, mechanisms, and the formation of all components of health on the basis of systemic, axiological, personally oriented, activity and innovative approaches. Comprehensive use of these approaches stimulates the interest of students in physical education at higher education institutions.

Key words: health, scientific and theoretical approaches, students, physical education, fitness, aerobics.

С. С. Потьомкін

ПРОБЛЕМА ЗАПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВНЗ

Актуальність теми дослідження обумовлена потребами практики, насамперед, необхідністю вивчення сутності, напрямів та основних засобів інноваційного розвитку освіти, що здійснюється під впливом радикальних змін світової соціокультурної динаміки, зокрема, під впливом таких процесів, як глобалізація та інформаційна революція.

Інноваційність розвитку освіти – постійні нововведення в діяльність навчально-виховних закладів, в навчально-виховний процес – є тією нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок з життям, загубить свій творчий потенціал, перетвориться в рутинну справу, не потрібну ні суспільству, ні особистості. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання [1; 3; 5].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу в ВНЗ. Однією з ключових форм навчання в сучасній педагогіці є пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою та введення нових інноваційних технологій в систему фізичного виховання [2]. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміст, головні напрями та засоби «інноваційного розвитку освіти» найбільш потужно представлено в роботах таких вчених, як В. Андрущенко, І. Бех, В. Бех, Г. Волинка, В. Журавський, І. Зязюн, В. Кремень, В. Курило, В. Луговий, М. Михальченко, С. Ніколаєнко, В. Огнев'юк, І. Прокопенко, О. Савченко, М. Степко та ін.

Багато робіт присвячено використанню мультимедійних технологій в навчальному процесі: використання технологій мультимедіа в процесі підготовки вчителя – І. Косенко, О. Смолянинова, А. Тумальова; створення мультимедійних засобів навчального призначення – І. Беліцин, В. Касторнова, С. Кравцов, І. Манторова, О. Лобач, А. Осін; застосування технологій мультимедіа в навчанні – Н. Анісімова, Ю. Браун, Н. Клемешева, Д. Муравьов.

Незважаючи на безперечну цінність проведених в цих напрямках досліджень слід зазначити, що вони не в повній мірі вирішують комплекс задач по створенню та застосуванню інноваційних технологій в фізичному вихованні. Тому наші дослідження є актуальними.

Мета дослідження – вивчити нові методики, розглянути різновиди інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної освіти що дає змогу ефективно вирішувати поставлені

завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості.

Провідними інноваційними технологіями є:

1. Технологія спортивно орієнтованого фізичного виховання

В основі цієї технології лежить використання спортивних ігор та інших видів спорту для управління процесом цілеспрямованої зміни фізичного стану та працездатності студентів за допомогою використання спортивного тренування. Студенти вільно обирають вид спорту для занять у відповідній навчально-тренувальній групі і мають право переходу в іншу групу з числа наявних у освітній установі. Заняття побудовано таким чином, щоб при високій щільності воно було емоційно насичене і містило елементи гри. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди для здоров'я. Вони вчаться правильному, у повному сенсі «культурному» виконанню рухів, що впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на особистісний. На заняттях застосовують круговий спосіб тренування, в основі якого лежать три методи [2]:

- безперервно-поточний, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;
- поточно-інтервальний, який базується на короткостроковому (20-40 с) виконанні простих по техніці вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силовій витривалості;
- інтенсивно-інтервальний – використовується з ростом рівня фізичної підготовленості.

Завдяки такому способу як кругове тренування у студентів з'являється живий інтерес до систематичних занять фізичною культурою. Стає не байдуже, скільки разів вони підтягнуться на перекладині, скільки раз зроблять підйом переворотом, скільки часу протримають кут у висі на перекладині, скільки разів відіжмуться. У них постійно йде боротьба між собою, групами, вони починають займатися у змагальному русі. Ця технологія забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, покращення показників здоров'я, поведінки, психологічної стійкості та активної відмови від шкідливих звичок і залежностей [5].

2. Технологія олімпійської освіти. В основі цієї технології лежить олімпійська освіта, метою якої є залучення студентів до цінностей та ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, пов'язані зі спортом. У технології олімпійської освіти здійснюється комплексний підхід впливу на особистість за трьома напрямками: свідомість; почуття; поведінка. У

практиці роботи по олімпійській освіті застосовуються різноманітні форми і методи. Центральне місце серед них займає робота по роз'ясненню та пропаганді ідей олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу в рамках навчальної дисципліни.

Проводяться олімпійські уроки, уроки олімпійських знань, пізнавальні та етичні бесіди. Також проводяться малі олімпійські ігри, які орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності. Ці змагання формують прагнення до самовдосконалення, гармонійному розвитку і високоморальної поведінки і т. д.

3. Технологія формування здорового способу життя. Ця технологія заснована не лише на охороні здоров'я студентів, але і на формуванні, зміцненні їх здоров'я, на вихованні у них культури здоров'я і на сприянні до прагнення правильно піклуватися про своє здоров'я. Знайомство з правилами здорового способу життя, зміцнення здоров'я відбувається в ході різних заходів: спортивні свята, рухливі ігри, заняття в спортивних секціях, туристичні походи, бесіди і т.д.

Використання технології формування здорового способу життя у навчальному процесі дозволяє викладачеві сформулювати відповідальність у студентів по відношенню до свого здоров'я, ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки. Для студентів ця технологія корисна тим, що навчає їх планувати індивідуальний розвиток свого здоров'я на основі навичок саморегуляції, розуміння фізичних і психологічних процесів.

У сучасному суспільстві впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпечення комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей у студентів [5]. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історії в сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Отже, впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес сприяє розгортанню системи освіти, тому, що інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання, насамперед шляхом зміни схеми передачі знань і методів навчання. Ця зміна завжди дає свіже повітря у систему фізичного виховання.

Перспективним для подальшого наукового пошуку є вивчення і використання мультимедійних технологій у навчальному процесі у вищих навчальних закладах.

4. Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному студенту проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картини даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ стають помічниками вчителів фізичної культури і не тільки.

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички» «Гімнастика» і так далі. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість.

Список використаної літератури

1. **Дюдин В.** Регіональні проблеми інноваційного розвитку освітніх установ / В. Дюдин // Економіст. – 2006. – № 8. – С. 74–77.
2. **Євтух М. Б.** Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70–74.
3. **Кремень В.** Інноваційність і освіта / Василь Кремень // Позакласний

час. – 2009. – № 11-12. – С. 36–38. 4. **Олійник А.** Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій / А. Олійник // Вища освіта України, 2007. – № 1. – С. 42–49. 5. **Тарасенко С. В.** Инновационные технологии на уроках физической культуры / С. В. Тарасенко. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00675692_0.html

Потьомкін С. С. Проблема запровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні ВНЗ

У статті наведені провідні інноваційні технології у фізичному вихованні, а саме: змагальний метод який є дуже важливим елементом у мотивуванні студентів до занять фізичною культурою і спортом, показані ідеї олімпізму, як вони мотивують йти до поставленої мети завдяки живим прикладам багатьох спортсменів та спортсменок, показано цінність ролі здорового способу життя, який якісно впливає на життя та довголіття. Показано роль провідних інноваційних технологій у фізичному вихованні і їх місце в сучасному суспільстві.

Ключові слова: інновація, інноваційний педагогічний процес, технології, фізичне виховання, студенти.

Потёмкин С. С. Проблема внедрения инновационных технологий в физическом воспитании ВУЗов

В статье приведены ведущие инновационные технологии в воспитании, а именно: соревновательный метод который является очень важным элементом в мотивировке студентов к занятиям физической культурой и спортом, показаны идеи олимпизма, как они мотивируют идти к поставленной цели благодаря живым примерам многих спортсменов и спортсменок, показано ценность роли здорового образа жизни, который качественно влияет на жизнь и долголетие. Показана роль ведущих инновационных технологий в физическом воспитании и их место в современном обществе.

Ключевые слова: инновация, инновационный педагогический процесс, технологии, физическое воспитание, студенты.

Potemkin S. The Problem of Introduction of Innovative Technologies in Physical Education in Universities

The article presents leading innovative technologies in Physical education, namely: the competitive method, which is a very important element in motivating students for physical education and sports, shows the ideas of olympias, as they motivate to go to the goal, through the living examples of many athletes and athletes, shows the value of the role of a healthy lifestyle, which quality pour life and longevity. The role of the leading innovative technologies in physical education and their place in modern society is shown.

Key words: innovation, innovative pedagogical process, technology, physical education, student.

Відомості про авторів

1. **Асєєва Валерія Сергіївна** – магістрантка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

2. **Барабаш Анастасія Юріївна** – студентка 3 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

3. **Березовська Валерія Сергіївна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

4. **Беліченко Юлія Вікторівна** – студентка 3 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

5. **Бондарєва Марина Сергіївна** – студентка 3 курсу спеціальності «Початкова освіта» навчально-наукового інституту педагогіки і психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Гайдук Н. О.

6. **Бреславець Олена Андріївна** – магістрантка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент Галій С. М.

7. **Бугайова Ліна Павлівна** – студентка 2 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

8. **Вовкобой Аліна Димитріївна** – студентка 3 курсу спеціальності «Журналістика» Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара. Науковий керівник – кандидат медичних наук, доцент Пічурін В. В.

9. **Горєлова Валерія Станіславівна** – студентка 2(4) курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний

університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

10. **Гурульов Дмитро Сергійович** – студент 1(3) курсу спеціальності «Фізична культура і спорт (Спорт)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – викладач Гадючко О. С.

11. **Дегтяренко Денис Сергійович** – студент 3 курсу, спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

12. **Журба Любов Володимирівна** – студентка 3 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Соколенко О. І.

13. **Запотєєва Валерія Едуардівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

14. **Здоровченко Олена Олексіївна** – магістрантка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

15. **Зеленський Владислав Андрійович** – студент 3 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

16. **Кагала Яна Валеріївна** – студентка 3 курсу спеціальності «Початкова освіта» навчально-наукового інституту педагогіки і психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Гайдук Н. О.

17. **Кіяченко Аліна Андріївна** – магістрантка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

18. **Коптєва Тетяна Сергіївна** – студентка 1(3) курсу спеціальності «Фізична культура і спорт (Спорт)» навчально-наукового

інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Павлюк О. М.

19. **Кривобок Валерія Андріївна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

20. **Мазур Катерина Іванівна** – магістрантка спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

21. **Миколаєнко Віроніка Едуардівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Графічний дизайн» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Гайдук Н. О.

22. **Нежальський Павло Валерійович** – студент 1 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

23. **Новікова Любов Володимирівна** – студентка 3 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Полулященко Т. Л.

24. **Пістряк Анна Іванівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

25. **Подибайло Олексій Юрійович** – студент 2(4) курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Отравенко О. В.

26. **Поливанов Єгор Андрійович** – студент 2 курсу спеціальності 181 «Харчові технології» Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Наукові керівники – кандидат технічних наук, доцент Кондратюк Н. В., кандидат медичних наук, доцент Пічурін В. В.

27. **Потьомкін Сергій Сергійович** – магістрант спеціальності «Здоров'я людини» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса

Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Карпенко М. І.

28. **Радькова Аліна Андріївна** – студентка 2 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт (Спорт)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – викладач Гордієнко П. Ю.

29. **Рижкова Валерія Олександрівна** – студентка 3 курсу спеціальності «Здоров'я людини» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Полулященко Т. Л.

30. **Смірнова Діана Вікторівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

31. **Смовж Катерина Вікторівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

32. **Собінова Марія Дмитрівна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

33. **Холодняк Анжеліка Сергіївна** – студентка 2 курсу спеціальності «Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка. Спеціальна психологія)» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – старший викладач Ярошенко П. В.

34. **Чумаченко Діана Сергіївна** – студентка 1 курсу спеціальності «Початкова освіта» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – вчитель фізичного виховання Цвік О. С.

35. **Шахов Костянтин Володимирович** – магістрант спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Соколенко О. І.

36. **Юрков Дмитро Вячеславович** – студент 1 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка». Науковий керівник – голова ц/к фізичного виховання, викладач ФВ, вчитель-методист Крошка С. А.

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ПОШУК
МОЛОДИХ ДОСЛІДНИКІВ
(педагогічні науки)**

Збірник наукових праць студентів

№ 1, 2018

Частина III

Відповідальні за випуск:

проф. О. Л. Караман,
доц. Я. І. Юрків

Здано до склад. 30.02.2018 р. Підп. до друку 30.03.2018 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 21,39. Наклад 100 прим. Зам. № 46

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. Т/ф: (06461) 2-16-02.

e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.