

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До десятиліття заснування факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я людини БДПУ)**

*Збірник матеріалів
V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ
БДПУ
2021**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 3 від 28.09.2021р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.) №5 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2021. – 175 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the V International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 16-17, 2021) №5 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2021. - 175 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2021

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ан Н.А. (Беларусь) Организационно-управленческие вопросы производственной физической культуры	6
Горенко З.А., Ягодка Д. О. (Київ) Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засобами танцювального фітнесу	9
Зоріна Л.В. (Рахнівка, Хмельницька обл.) Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики (з досвіду роботи)	11
Кара С.І., Аксентьєва Н.В., Пилипенко Л.О., Бистрова А.О. (Бердянськ) Формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі	17
Книш С.І. (Бердянськ) Психологічний супровід як засіб реабілітації особистості	20
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Изучение типов темперамента спортсменов-единоборцев и механизмов их психологической защиты	22
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Типы профессионального поведения спортсменов-единоборцев	25
Коляда Е.В., Кисель Д.И. (Беларусь) Техника безопасности во время занятий спортивными играми (футбол)	30
Красникевич Д.В. (Беларусь) Совершенствование методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста	32
Кузнецова Е.Т., Коляда Е.В. (Беларусь) Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой	35
Лупаренко С.Є. (Харків) Проблема фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей в Україні (1954-1990 рр.)	39
Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. (Київ) Характеристика психоемоційного статусу та окремих показників якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла	44
Чен Пен (Київ) Передумови успішності занять баскетболом студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	47
Яковлев А.Н. (Білорусь) Инновационные формы физического воспитания студенческой молодежи	50

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Білаш Є.В. (Кременчук) Професійна підготовка майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти з предметних спеціалізацій, та фахівців фізичної культури і спорту.	54
Голуб Д.О. (Бердянськ) Особливості методики навчання технічним прийомам у нападі на заняттях з футболу для юних футболістів	56
Грибан Г.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. (Житомир) Екологічна освіта здобувачів в процесі фізичного виховання	60
Данило С.М., Шапрапов В.В. (Бердянськ) Деякі аспекти специфіки готовності	63

до професійної діяльності фітнес-тренера	
Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П. (Хмельницький) Забезпечення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти як сучасний тренд вищої освіти	66
Кузнецова Е.Т., Маринич Т.В., Коляда Н.В. (Беларусь) Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания	69
Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. (Беларусь) Теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе профессионального образования	73
Ляхова І.М. (Запоріжжя) Рухова активність майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії як запорука здоров'я	77
Майвалдова О.В. (Бердянськ) Soft skills – невід'ємна складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти	79
Мацухова Є.Є., Мацухов Д.Б. (Бердянськ) Аквааеробіка, як засіб оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти	84
Самсутіна Н.М., Сапах Т. (Бердянськ) Зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю	87
Станчевський М.М. (Бердянськ) Методика навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для школярів 12-13 років	90

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Туризмологія як наукова складова інфраструктури туризму в умовах парадигми сталого розвитку	94
Безкоровайна Л.В., Літвінова-Головань О.П., Бабій В.Г., Пиптюк П.Ф. (Запоріжжя) Інфраструктура туризму в координатах парадигми сталого розвитку: проектування програм із фізичного виховання	96
Єфімова А.І., Дніпровська Є.В. (Бердянськ) Особливості методики та техніки масажу дітей раннього віку	99
Кузьменко В.Ю., Копчинська Ю.В. (Київ) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, як фактор власної освітньої траєкторії	106
Осіпов В., Булгаков Р. (Бердянськ) Використання міжнародної класифікації функціонування (МКФ) у реабілітаційній практиці	108
Расторгуєва І.С. (Бердянськ) Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями	113
Хомицевич Д.И. (Пинск, Беларусь) Вальгусная деформация стоп у детей	115
Христова Т.Є. (Мелітополь) Синергичний підхід до рухової реабілітації людей з інвалідністю	121
Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M. (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Practical training of specialists in physical therapy and occupational therapy	124

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анастасова О.Ю. (Бердянськ) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла	128
---	-----

Ганаба С.О. (Хмельницький) Тіло як інструмент пізнання: практики навчальної діяльності	131
Шаповалова Т.Г. (Маріуполь) Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов – будущих преподавателей физической культуры	134
Шеховцева О.Г. (Бердянськ) Формування у студентів Бердянського медичного фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я	137

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Гнатюк В.В., Сухарєв Р. (Бердянськ) Основні причини збільшення кількості сцифоїдних медуз <i>Aurelia aurita</i> та <i>Rhizostoma pulmo</i> в Азовському морі	141
Павлова А. (Бердянськ) «Зелені студії»: на перетині літературознавства та екології	142
Некрасов Г.Г. (Бердянськ) Вплив спортивних ігор на здоров'я студентської молоді	144
Некрасов Г.Г., Єфименко Т.В. (Бердянськ) Основні способи загортовування та його вплив на організм студентської молоді	148
Писаренко С.М., Хіврич І.І. (Бердянськ) Формування здорового способу життя студентської молоді	154
Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С, Ребар І.В. (Мелітополь) Wrestling as a means of sportizing physical culture classes for university students	156
Котова О.В., Проценко А.А., Кірієнко О.Г. (Мелітополь) Sports games as a means of developing professionally important qualities of students in the process of physical education	160
Суханова Г.П., Іваненко В.В., Купрєєнко М.В. (Мелітополь) Formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education	164
Самойленко В.Л. (Бердянськ) Використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку	170
Писаренко С.М., Анастасова О.Ю. (Бердянськ) Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні	172

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Верес Н.А.,
магістрант,
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности [2]. Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Задачи ПФК: подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность; активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания; заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности; профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях [2].

Задачи нашего исследования:

1. Изучить систему управления производственной физической культуры.
2. Рассмотреть основные организационные вопросы оптимизации производственной физической культуры.
3. Охарактеризовать основную документацию при проведении учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Организационно-управленческая работа по физической культуре трудящихся – это вид управленческой деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОФК профессионально-прикладной и общеоздоровительной направленности на производстве. Она представляет собой систему взаимосвязанных видов деятельности [2].

К ним относятся:

- совершенствование структуры управления физкультурно-спортивной работой с трудящимися по месту работы на отраслевом и региональном уровнях;
- введение в штатное расписание организаций должностей инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе;
- включение в планы социального развития и коллективные договоры предприятий мероприятий по организации физкультурно-оздоровительной работы и мер стимулирования занимающихся физическими упражнениями;
- проведение смотров-конкурсов на лучшую постановку этой работы в организациях.

Закон Республики Беларусь (4 января 2014 г. № 125-3) «О физической культуре и спорте» (принят Палатой представителей Национального собрания Республики Беларусь 5 декабря 2013 года, одобрен Советом Республики 19 декабря 2013 года, 4 января 2014 г. подписан Президентом Республики Беларусь) «определяет правовые и организационные

основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов)»[4].

Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1].

Порядок организации и проведения учебных занятий определяет кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» [5].

Производственная физическая культура реализуется в различных формах:

- в рабочее время в форме производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовке;
- в свободное время в форме оздоровительно-восстановительных процедур, оздоровительно-профилактических физических упражнений, занятий в спортивных секциях и при необходимости – профессионально-прикладной физической подготовки к отдельным профессиональным видам работ [3].

Занятия ПФК могут проводиться как индивидуально, так и в группах.

На подбор методов и средств ПФК оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс.

В рабочее время производственная физическая культура реализуется через производственную гимнастику.

Основная задача – переключение нервных процессов, устранение дефекта гиподинамии и застойных явлений. Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Основные формы занятий физкультурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия с физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки[6].

В результате анализа научно-методической литературы по изучаемой проблеме можно сделать следующие *выводы*:

1. Государство принимает активное участие в управлении и организации физической культуры как и на производстве, на учебе так и в свободное время. Регуляция осуществляется по средствам «Закона о физической культуре и спорта», постановлений Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, положений, указов, принятыми президентом Республики Беларусь. Руководители организаций на основании данных документов осуществляют процесс занятиями физической культуры и спорта, принимают на работу инструкторов- методистов.

2. При проведении учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях следует руководствоваться:

- правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;
- специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и эксплуатации учреждений образования;
- санитарными нормами и правилами «Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования»;
- инструкцией о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» организуется в соответствии с типовой учебной программой по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования, которая включает теоретический и методико-практический разделы.

Формой текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» по итогам каждого семестра является зачет.

3. Производственная физическая культура проявляется в рабочее и свободное от работы время, занятия проводятся как индивидуально, так и в группах. На содержание производственной физической культуры как в рабочее, так и в свободное время оказывают влияние индивидуальные особенности человека. При выборе форм и при упражнениях ПФК учитывают половые и возрастные отличия занимающихся. Возрастные отличия обычно влияют на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений. Важно учитывать и индивидуальные различия в переносимости физической нагрузки различными людьми в разное время суток. Географо-климатические условия также могут оказывать свое влияние на содержание ПФК. На подбор упражнений ПФК влияют температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах. А также, степень её внедрения во многом зависит и от того, насколько руководитель производственного, творческого, управленческого или другого коллектива осознает роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива. И здесь важна не только теоретическая подготовка, но и личный практический опыт.

Литература

1. Кузнецова Е.Т., Верес Н.А. Организация занятий физической культурой в специальном учебном отделении университета. Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: матер. XIV междунар. молодежной научно-практ. конф. Пинск: ПолесГУ, 2020. С.145–147. Режим доступа: <https://rep.polessu.by/bitstream>. 25.03.2021.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.mst.by>. – 26.03.2021.

3. Григорович И. Н. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-метод. комплекс. Пинск: ПолесГУ, 2017. 311 с.

4. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 "О физической культуре и спорте" [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.pravo.by/upload/docs/op/H11400125_1390251600 - 30.03.2021.

5. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2020/2021 учебном году [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd_pismo_k_2020-2021_ucheb_god.-01.04.2021.

6. Храмов В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. 2002. 58 с.

Горенко З.А.,
кандидат біологічних наук,
Ягодка Д.О., магістрантка,
Національний університет
фізичного виховання і спорту України

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Актуальність дослідження. На сьогодні зростає тенденція до зменшення рівня щоденної фізичної активності, та поширення сидячого способу життя. Оскільки згідно з даними Guthold та співавт. [1] жінки мають меншу фізичну активність ніж чоловіки, це істотно впливає не тільки на їх фізичне здоров'я, а також погіршує психо-емоційний стан та якість життя в цілому [2]. Тому вибір засобів підвищення рухової активності має істотне значення. Показано, що танець, як різновид фізичної активності, має кілька переваг для здоров'я; наприклад, він може зменшити депресію і тривогу, підвищити якість життя, міжособистісні і когнітивні, а також психомоторні навички [3]. Танець був описаний, як всесвітня форма культурного самовираження, яка створює ідеальну атмосферу для занять фізичною активністю [4] з інтеграцією і побудовою когнітивних процесів, емоцій і самосвідомості через переживання і усвідомлення тіла в русі [5]. Віддавна танець вважався лікувальним і привабливим, особливо для жінок [6]. А групові заняття фітнесом також є одними з найбільш популярних серед жіночої аудиторії. Сучасний етап розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури характеризується розширенням засобів, а також використанням нових нетрадиційних програм і технологій. Велику популярність в системі оздоровчого фітнесу набули танцювальні види фітнесу. Танцювальний фітнес – вид фізичної активності, який поєднує фітнес-програму з танцювальними рухами під латиноамериканські мотиви. Він здатен покращити не тільки фізичний стан та аеробні здібності тих, хто займається, а й психологічні та соціальні аспекти їх життя. Однак існує небагато досліджень, в яких оцінюється вплив групових танцювальних вправ з музичною підтримкою на якість життя [7] жінок, які ведуть малорухомий спосіб життя [8].

Тому, метою даного дослідження було з'ясувати вплив занять танцювальним фітнесом на фізичний та психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. Дослідження впливу занять танцювальним фітнесом на фізичний та психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку проводилося на базі клубу спортивно - бального танцю «Мрія» м. Коростень. Перше обстеження було проведено на початку березня, повторне – наприкінці травня 2021 року. У дослідженні взяли участь 15 жінок віком 32-48 років. Заняття проводились двічі на тиждень протягом 3-х місяців. Танцювальний фітнес складався з хореографічних елементів латиноамериканських стилів танців, зокрема бачати, сальси, кізомби та самби. Зазвичай, тренування тривало від 90 до 120 хв активної фізичної роботи, які починалися з 5-15 хвилин розминки з трьома музичними

треками, спрямованими на рухливість суглобів і динамічну гнучкість. Основна частина (40-45 хвилин) складалась з комбінації різних елементів хореографії латиноамериканських танців в поєднанні з динамічними розтяжками і дихальними вправами з використанням м'яких латинських ритмів, зокрема бачати, кізомби, або повільної музики.

Діагностика психоемоційного стану здійснювалась за допомогою тестів «Мотивація успіху» за Реаном та «Діагностики рівня емоційного вигорання» за Бойком.

З метою контролю фізичного стану вимірювали антропометричні показники: обводи грудної клітки, талії, стегон та живота. Корекція раціону харчування не проводилась.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету програм Statistica 6.0, використовуючи критерій Вілкоксона для пов'язаних виборок.

Результати показали, що заняття танцювальним фітнесом позитивно впливають на фізичний стан жінок, які ведуть малорухомий спосіб життя. Так на початку дослідження обхватні розміри в середньому по групі ($M \pm SD$) становили: грудна клітка $91,6 \pm 6,0$ см, талія $79,6 \pm 11,5$ см, живіт $81,5 \pm 11,4$ см, стегна $98,0 \pm 6,4$ см. Після трьох місяців занять ці показники статистично значущо зменшились і становили: грудна клітка $88,2 \pm 5,1$ см ($p < 0,001$), талія $70,2 \pm 10,8$ см ($p < 0,001$), живіт $73,7 \pm 11,2$ см ($p < 0,001$), стегна $92,7 \pm 6,2$ см ($p < 0,001$).

Результати діагностики психоемоційного стану засвідчили, що на початку занять яскраво виражену мотивацію на успіх мали 53,3% (8) учасниць. У 33,3% (5 осіб) мотивація успіху не була виражена, а 13,3% (2 особи) мали мотивацію на невдачу. Після трьох місяців занять мотивації на невдачу не мала жодна з учасниць, частка респонденток, у яких мотивація успіху виражена не була зменшилась до 26,7% (4 особи), а яскраво виражена мотивація на успіх відмічалась у 73,3% (11) жінок.

Діагностика рівня «емоційного вигорання» за В.Бойком показала, що на початку занять у жінок домінуючим компонентом було «напруження», яке характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаной власною професійною діяльністю. Так 73,3% (11 осіб) були незадоволені собою, 33,3% (5 осіб) відчували себе «загнаними у кут», а 13,3% (2 особи) відчували тривогу. По завершенню дослідження з'ясувалось, що після трьох місяців занять танцювальним фітнесом тільки одна респондентка (6,7%) продовжувала залишатись незадоволеною собою, тоді як 10 осіб (66,7%) вже не дали такої відповіді. Крім того частки жінок, які відчували себе загнаними у кут і мали почуття тривоги також зменшились і становили по 6,7% (1 особа) кожна.

Висновки. Розроблений комплекс танцювального фітнесу сприяє поліпшенню фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. Крім того покращується мотивація до успіху та знижується ризик розвитку синдрому емоційного вигорання.

Література

1. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants. *Lancet Glob: Health.*; 2018.6.1077. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
2. Edwards E.S., Sackett S.C. Psychosocial Variables Related to Why Women are Less Active than Men and Related Health Implications. *Clin. Med: Insights Women's Health*; 2016.9.47–56. doi: 10.4137/CMWH.S34668.
3. Koch S.C., Riege R.F.F., Tisborn K., Biondo J., Martin L., Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update: *Front. Psychol*; 2019.10. 1806. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01806.

4. Burkhardt J., Brennan C. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people. A systematic review: *Arts Health*; 2012.4. 148–161. doi: 10.1080/17533015.2012.665810.
5. Coaten R., Newman-Bluestein D. Embodiment and Dementia–Dance Movement Psychotherapists. *Dementia (London)*; 2013.12. 677–681. doi: 10.1177/1471301213507033.
6. Pratt R.R. Art, dance, and music therapy. *Phys. Med: Rehabil. Clin*; 2004.15. 827–841. doi: 10.1016/j.pmr.2004.03.004.
7. Bräuninger I. The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life. A randomized controlled trial: *Arts Psychother*; 2012.39. 296–303. doi: 10.1016/j.aip.2012.03.008.
8. Barranco-Ruiz Y., Mandic S., Paz-Viteri S., Guerendiain M., Sandoval F., Villa-González E. A short dance-exercise intervention as a strategy for improving quality of life in inactive workers. *Health Educ. J*; 2017.76 doi: 10.1177/0017896917726575

Зоріна Л.В.,
вчителька вищої категорії,
старша вчителька,
Рахнівська гімназія,
с. Рахнівка Хмельницької обл.

ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ. (З ДОСВІДУ РОБОТИ)

Природне середовище було, є і буде незмінним партнером людини в її повсякденному житті. Ми черпаємо із скриньки природи всі наші багатства. Природа, її краса і велич залишаються нашим головним скарбом, нашою святинею, якій непідвладні час, мода...

Зміни, що відбуваються в нашій державі вимагають вироблення нових суспільних вимог до освіти.

Початкова школа сьогодні – це школа самореалізації, самоактуалізації особистості. Наше завдання – не тільки дати дітям суму знань, а й навчити спілкуватися, вирішувати проблеми, знаходити вихід із нестандартної ситуації, самостійно і творчо мислити.

Чи будуть втілені ці інноваційні документи у життя, чи залишаться вони міфами реформи, залежить від багатьох чинників об'єктивного й суб'єктивного характеру. Насамперед усе залежить від нас, освітян, а також від батьків і, звичайно ж, від нової генерації - учнів, яких ми сьогодні навчаємо і виховуємо. А тому, на мою думку, головне завдання початкової школи на сучасному етапі забезпечити подальше становлення особистості дитини і розвиток її розумових здібностей.

У своїх працях вчені розкривають різні джерела розумового розвитку дітей. Але найголовнішим із них вважаю природу, оскільки краса природи загострює сприймання і пробуджує мислення дітей. «Проте не сама природа, а запитання, що виникають у процесі її спостереження, встановлення причинно - наслідкових зв'язків, є джерелом формування «учня-мислителя» – писав у свій час великий педагог В.О.Сухомлинський.

Протягом багатьох років працюю над темою „Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики”, бо проблема охорони природи на даний час дуже важлива. І безперечно особливе місце відводиться у цьому передусім початковій школі. Адже природна допитливість, щирий інтерес, емоційна чутливість до оточення, здатність

оволодівати певними теоретичними знаннями – характерні психологічні особливості молодших школярів, що створює надзвичайно сприятливі умови для екологічного виховання і робить початкову ланку дуже важливою в системі неперервної екологічної освіти.

Саме тому, вважаю що сьогодні слід залучати усіх членів навчального процесу до співпраці, визначеної єдністю мети, завдань, змісту, на високий кінцевий результат. Разом з цим слід працювати над створенням умов для формування принципово нової особистості: творчої, самостійної, здатної цінувати себе і поважати інших; особистості, адаптованої до життя в тривожних умовах сьогодення, коли над усіма формами життя нависла екологічна катастрофа.

Актуальність еколого – виховної роботи полягає в тому, що в умовах сьогодення, виникла необхідність налагодити гармонійні стосунки людини і природи. Це важко, але вкрай необхідно. А для цього треба докласти зусилля для вирішення таких питань:

- «Підготовка громадян з високим рівнем екологічних знань, екологічної свідомості і культури на основі нових критерій оцінки взаємовідносин людського суспільства й природи (не насильство, а гармонійне співіснування з нею), повинна стати одним з головних важелів у вирішенні надзвичайно гострих екологічних і соціально – економічних проблем сучасної України....» (Концепція екологічної освіти України);

- виховання екологічного світогляду, почуття причетності до проблем свого селища, дбайливого, свідомого ставлення, розуміння того, що людина є її частиною, залежить від неї;

- формування особистості майбутнього громадянина в умовах загальноосвітньої школи полягає в його екологічній обізнаності;

- освітні завдання перед-бачають формування системи знань про взаємозв'язки у природі, про екологічні проблеми сучасності і шляхи їх подолання;

- виховні завдання – формування мотивів, по-треб та звичок екологічної поведінки і діяльності, здорового способу життя;

- формування екологічної культури надає можливість дітям самостійно аналізувати екологічні ситуації, уявити природу як унікальну цінність, почувати себе відпо-відальним за її стан.

Мета еколого – виховної роботи – виховання екологічно освіченого громадянина не тільки для своєї країни, а й відповідального за наш спільний дім – планету Земля. «Думки про те, що ми діти природи, повинні бути дбайливими і вдячними, особливо виразна і хвилююча тоді, коли діти бачать плоди землі, замислюються, як треба оберігати джерело, з якого ми п'ємо» – писав В. О. Сухомлинський.

Вирішення освітніх та виховних завдань сприяє розвитку системи актуальних і практичних вмінь з вивчення, оцінки стану та покращення навколишнього світу своєї місцевості, учень прагне до активної діяльності з охорони природи. Найперше, потрібно навчаючи виховувати у дітей такі риси, які будуть необхідні демократичному суспільству, тому треба створювати умови для особистісного зростання учнів. Найголовніше нині — навчити дітей любити і розуміти природу, сформулювати екологічну культуру, навчити практичним навикам, що спрямовані на охорону природи, бережливе відношення до навколишнього світу, лікувати людські душі, виховувати тих, хто б захистив природу від невмілих, байдужих і черствих душ, виховувати почуття причетності до проблем свого села, дбайливе, свідоме ставлення до природи, розуміння того, що людина є її частиною, залежить від неї.

Екологічна культура молодшого школяра, на мою думку, охоплює:

- знання про взаємозв'язки в природі та усвідомлення людини як її частини;

- розуміння необхідності берегти навколишнє середовище;
- уміння і навички позитивного впливу на природу;
- розуміння естетичної цінності природи;
- негативне ставлення до дій, що завдають шкоди природному середовищу.

Наукові й моральні ідеї бережливого ставлення до природи закладаються і формуються у процесі навчання на уроках, а їх подальший розвиток, розширення і поглиблення удосконалюється в позаурочній роботі.

Сьогодні людство вступає в епоху нових взаємовідносин з природою. Передусім приходиться усвідомлення природи і суспільства у їх цілісності як функціонально рівних частин єдиного цілого. Потрібно постійно співвідносити свої дії з можливостями довкілля. Тому наша мета – виховання екологічно освіченого громадянина не тільки для своєї країни, а й відповідального за наш спільний дім – планету Земля. „Думки про те, що ми діти природи, повинні бути дбайливими і вдячними, особливо виразна і хвилююча тоді, коли діти бачать плоди землі, замислюються, як треба оберігати джерело, з якого ми п'ємо” – писав В.О.Сухомлинський.

Разом з цим, вважаю, що дуже потрібно навчаючи виховувати у дітей такі риси, які будуть необхідні демократичному суспільству, тому намагаюся створити умови для особистісного зростання учнів. Найголовніше нині – навчити дітей любити і розуміти природу, сформулювати екологічну культуру, навчити практичним навикам, що спрямовані на охорону природи, бережливе відношення до навколишнього світу, лікувати людські душі, виховувати тих, хто б захистив природу від невмілих, байдужих і черствих душ, виховувати почуття причетності до проблем свого села, дбайливе, свідоме ставлення до природи, розуміння того, що людина є її частиною, залежить від неї. Охорона довкілля через освіту – одне з головних завдань, яке ставлю перед собою.

Таким чином з'являються уроки, виховні заходи, на яких учням цікаво і легко працювати, бо всі структурні компоненти підпорядковуються віковим особливостям молодших школярів: прагнення отримувати нові знання, емоційне сприйняття навколишнього світу, фізична спроможність. Виходячи з цього, намагаюся працювати так, щоб кожен учень відчував себе дослідником, який самостійно здобуває знання, мав змогу зіставляти, порівнювати, шукати і знаходити істину. Під час уроків та виховних заходів використовую:

- яскраві засоби емоційного рідного слова,
- переконливу мову цифр,
- поєдную художнє слово і образ,
- формую у дітей уявлення про природу та її компоненти,
- поглиблюю знання про здоров'я, його збереження і зміцнення,
- удосконалюю екологію душі;
- прищепляю елементарні трудові вміння та навички розумного природокористувача,
- виховую любов до рідної природи та дбайливе ставлення до неї.

А природна допитливість, щирий інтерес, емоційна чутливість до оточення, здатність оволодівати певними теоретичними знаннями – характерні психологічні особливості молодших школярів, що створює надзвичайно сприятливі умови для екологічного виховання і робить початкову ланку дуже важливою в системі неперервної екологічної освіти.

У процесі залучення дітей до природи вчу їх бачити і розуміти красу навколишнього світу, формую потребу не лише споглядати, а й бережливо ставитись до природи і

збагачувати її. Таким чином, екологічна свідомість формується не раптово, а тільки шляхом тривалого й поступового пізнання природи, процес якого закладається ще в дитинстві.

Дуже часто у практиці проводжу інтеграцію природничих знань на уроках природознавства, читання, математики, мови, основ здоров'я, трудового навчання, образотворчого мистецтва та під час виховних заходів.

Міжпредметні зв'язки допомагають з раннього віку сформулювати у школярів здатність бачити красу у звичайному, розвивати творче мислення, художній смак, прищеплювати любов до природи, сприяють усвідомленню того, що наші ліси і степи, річки та озера, тварини і птахи потребують справжніх друзів – охоронців.

Уже в молодшому шкільному віці намагаюся підвести дітей до думки, що людина - невід'ємна складова частина природи, що вона, розвиваючись та задовольняючи свої потреби, впливає на навколишнє середовище, причому цей вплив може бути як позитивним так і негативним, виробляти правильну поведінку в колективі і природі.

У процесі залучення дітей до природи виділяю три етапи. На першому вчу їх бачити і розуміти красу навколишнього світу. Мета другого – сформулювати в молодших школярів потребу не лише споглядати, а й бережливо ставитися до природи, охороняти і збагачувати її. Центром третього етапу є не природа сама собою, а людина – вихованець, яка через спілкування з нею виховує в собі кращі моральні якості.

Важко уявити процес пізнання природи, виховання любові й бережливого ставлення до неї без яскравого емоційного слова. Великі можливості для поставлених завдань закладені у художніх творах, які учні вивчають на уроках читання. Значний екологічний зміст несуть в собі і прислів'я та поговірки, загадки і скоромовки, казки і оповідання над якими працюємо разом з дітьми на уроках читання. Активізації екологічного виховання та навчання на уроках читання допомагають різні види бесід, розповіді, вікторини, елементи інсценізації, словесне малювання, передбачення змісту, продовження розповіді, робота з виставкою книг, опрацювання матеріалів журналів, газет, застосування різних методів інтерактивного навчання. Та слід пам'ятати, що не кожний твір несе екологічний зміст.

Опановуючи розділи з української мови, учні початкових класів одержують уявлення про мовні поняття, вчать застосовувати їх на практиці. Для вивчення будь – якої теми української мови, стараюся використовувати цікавий матеріал природничого змісту. При цьому, виконуючи завдання, школярі не лише ознайомлюються з мовними поняттями при колективній, самостійній, груповій, індивідуальній роботі, вчать грамотному письму, а й збагачують свої знання про навколишній світ, вчать розуміти красу і чарівність рідної природи та бережно ставитись до природного довкілля. Тексти, які мають природниче спрямування дають змогу здійснювати екологічне виховання не тільки на тематичних уроках мови, а й сприяють вихованню такого стану душі, коли все суще на землі сприймається дитиною як частина її буття.

На уроках математики природоохоронну роботу намагаюся проводити безперервно на всіх рівнях організації навчально – виховного процесу, а добираючи екологічний матеріал, слід враховувати:

- матеріал має бути достовірним і науковим;
- його слід привести у відповідність з навчальними програмами;
- він має відповідати рівню загального розвитку, інтересам та віку дітей;
- у ньому має бути закладена трудова участь дітей у збереженні краю.

Під час уроків математики у початкових класах використовую задачі з конкретним інформаційним екологічним змістом. Саме вони несуть різноманітне навчально – виховне навантаження, зокрема: доповнення знань з тем, що вивчаються (на уроках курсу „Я

досліджую світ); поглиблюють, закріплюють вивчений матеріал; виконують пропедевтичну функцію стосовно тем, що будуть вивчатися.

Перед уроками образотворчого мистецтва стараюсь проводити екскурсії в природу. По дорозі обов'язково розповідаю учням, як треба поводитись серед природи. Під час екскурсії діти повинні прийти до висновку, що все в природі взаємопов'язане. Коли діти малюють любий природній об'єкт, з'ясовується питання про користь, яку приносять дерева, кущі, квіти, птахи, звірі, комахи та ін., звертається увага учнів на необхідність бережливого ставлення до них. На уроках образотворчого мистецтва значення для формування екологічного світогляду проводжу бесіди, ознайомлюючи під час них з доступною для дітей інформацією екологічного змісту. А під час малювання птахів – бесіду про зимівлю в нас осілих пернатих друзів, яким обов'язково потрібно допомагати взимку – повісити годівниці і насипати туди насіння, хлібних крихт. До того ж корм треба ставити систематично, бо птахи привикають до своєї їдальні і перестають шукати їду в інших місцях, а через це вони можуть загинути від голоду. Малюючи птаха навесні, на конкретних прикладах доводжу необхідність охорони птахів, показуючи пташині будиночки (шпаківні, штучні гнізда – дуплянки тощо), які можна виготовити із старшими і розвішати біля школи.

Велике значення мають проведення конкурсів малюнків та плакатів на екологічну тему. Наприклад: „Охорона водойм (лісу, повітря), „Первоцвіти”, „Моя улюблена тварина”, „Бджілка”, „Здоровий спосіб життя” та ін.

У межах чинної програми з трудового навчання молодшим школярам намагаюсь надати достатньо відомостей як про значення природи у житті людини, так і про зворотний бік цього взаємозв'язку – вплив господарської діяльності на стан навколишнього середовища. Екологічні відомості використовую під час роботи з папером. Вивчаючи елементи техніки, моделювання поряд із виготовленням макетів різноманітних споруд не слід забувати і про озеленення території. На занятті є можливість не тільки пригадати, яку роль виконують рослини у підтриманні кисневого балансу, а й поповнити знання дітей, розповівши, як дерева та кущі очищають повітря від пилу. Знання про значення рослин і тварин у житті людини розширюються на багатьох уроках трудового навчання. При роботі з тканиною, розповідаю дітям про тканини, які виробляють із вовни, рослинних волокон, наголошуючи при цьому, що культурні рослини та свійські тварини пішли від диких. Однією з найулюбленіших справ школярів є виготовлення сувенірів із природних матеріалів. Привертаючи увагу дітей до їхньої естетичної довершеності, різноманітності форм, кольорів, пояснюю, що у природі нічого зайвого і випадкового нема. Доцільно при цьому організувати конкурс на кращу саморобку з природного матеріалу. Вироби моїх вихованців виставлені в шкільному екологічному центрі і цим вони дуже гордяться. Під час весняно – літніх робіт на пришкільній ділянці є можливість значно розширити уявлення учнів про умови росту та розвитку рослин. Спираючись на уже достатнє уявлення про роль зелених рослин у житті людини, разом з учнями складаємо правила охорони рослинного світу. Це привчає учнів до спостережливості, розвиває увагу, сприяє формуванню певних навичок поведінки в природі, а відтак – й екологічної культури.

При формуванні особистості майбутнього громадянина особливу увагу приділяю екологічній обізнаності. Для цього основними у своїй роботі вважаю завдання освітні, виховні та розвиваючі. Освітні передбачають формування системи знань про взаємозв'язки у природі, про екологічні проблеми сучасності і шляхи їх подолання, виховні – формування мотивів потреб та звичок екологічної поведінки і діяльності, здорового способу життя. Ви-рішення завдань освітніх та виховних сприяє розвитку системи актуальних і практичних

вмінь з вивчення, оцінки стану та покращення навколишнього світу своєї місцевості, учень прагне до активної діяльності з охорони природи. Фор-мування екологічної культури надає можливість дітям самостійно аналізувати екологічні ситуації, уявити природу як унікальну цінність, почувати себе відпо-відальним за її стан.

У своїй роботі використовую естетичні, етичні та емоційні освітні методи, прямі контакти з природним матеріалом, самою природою. На мою думку, виховання екологічної культури має бути активним, цікавим, раціональним, максимально наближеним до життя, а у навчальному матеріалі не повинно бути перенасиченості технічною інформацією, яку діти не спроможні належним чином сприйняти. Тому навчально-пізнавальну діяльність учнів в екологічному матеріалі будує в такій послідовності: цікаво → знаю → вмію. Саме ж навчання та виховання прагну зробити не простим, а зрозумілим. Через це у своїй роботі використовую завдання, привабливість яких забезпечується не зовнішніми прийомами, а самим їх змістом.

Принципом роботи стало твердження: «Творча діяльність дитини - це запорука найбільш повного задоволення потреб самопізнання, саморозвитку та самореалізації», - бо здатність до творчості є вищий дар, яким нагородила людину природа.

Серед сучасних методів навчання віддаю перевагу «активним» та «інтерактивним», бо розумію, що активні методи спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності шляхом постановки проблемних завдань, а інтерактивні спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності учнів шляхом створення комфортних умов навчання, за яких кожний учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Саме організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язання проблеми на основі аналізу обставин і відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співпраці, взаємодії, дає змогу педагогу стати справжнім лідером дитячого колективу і спрямовувати навчальну діяльність учнівського колективу. На своїх уроках активно впроваджую такі інтерактивні прийоми навчання: робота в парах, малих групах, «Мікрофон», «Мозковий штурм», «Ажурна пилка», «Рольова гра», «Ділова гра», «Коло ідей», «Дискусія», «Навчаючись – учусь», «Пошук інформації», «Склади казку, прогнозування», «Поміркуй», «Незакінчене речення» та ін.

При фронтальній роботі для активізації дітей використовую такі технології, як мікрофон, „віконечко у природу”, привчаючи школярів не боятися висловлювати свої думки. Саме ці форми використовую для узагальнення вивченого матеріалу на підсумкових заняттях та для активізації опорних знань при підготовці до вивчення нової теми та проведення виховних заходів. Останнім часом для того, щоб більше зацікавити дітей матеріалом, почала створювати і використовувати на уроках навчальні презентації до уроків у форматі Microsoft Office Power Point.

Під час занять намагаюсь формувати у молодших школярів розуміння єдності, системності природи; залежності існування живого від стану навколишнього середовища; об'єктивну закономірність причинно-наслідкових зв'язків у природі. Значну увагу приділяю взаємозв'язкам між різними ланками в межах живої природи, пропоную конкретні відомості про види і шляхи забруднення довкілля.

Велику увагу приділяю підвищенню в учнів мотивації до навчання, міцному засвоєнню навчального матеріалу з усіх предметів, що підтверджують результати навчальних досягнень учнів з кожного предмета на основі річних контрольних робіт.

Формуванню творчої особистості та для забезпечення успіху у формуванні в учнів екологічних понять, елементів екологічної культури сприяє проектне навчання, що створює

умови гуманізації освіти шляхом стимулювання розуміння, міркування, самостійного набуття знань і використання їх у практичній діяльності. Метод проектів заохочує й підсилює щире прагнення до навчання з боку учнів, тому що воно: особистісно орієнтоване, використовує багато дидактичних підходів, має високий мотиваційний потенціал, дає можливість вчитися на власному досвіді у конкретній справі

Виховання екологічної культури дає відчутні результати тоді, коли проводиться систематично. А тому разом із своїми вихованцями працюю над екологічними проектами: «Годівничка», «Чи розуміють шпаки мову кольорів», «Найкраще селище», «Домашні тварини», «Ялинка», «Чи розуміють шпаки мову кольорів», «Лікарські рослини біля нашого дому», «Народний календар», «Видатні українці» та ін.

Сила методу проектів полягає у тому, що це метод поєднання теорії з практикою, який пов'язує всю нашу навчальну і виховну роботу з життям. Василь Сухомлинський говорив, що «В школі дитина не тільки вчиться. У школі вона живе. Там, де навчання виступає, як невід'ємна частина багатогранного духовного спілкування, воно для дитини бажане й захоплююче.» У цьому вислові закладено основну важливу істину: навчаючи виховуємо. І саме цієї заповіді видатного педагога намагаюся дотримуватися у роботі з вихованцями, формуючи в них потребу в самонавчанні, стимулюючи їх до творчості, даючи цим самим можливість максимально розкрити свої можливості, вдосконалюючи дитину як особистість, виховуючи раціонального та дбайливого природо користувача, виховуючи екологію душі.

Одне з основних завдань позакласної виховної роботи з екологічного виховання полягає в тому, щоб кожен учень міг знайти застосування своїм силам, розвинути свої творчі здібності.

С.І. Кара,

кандидат педагогічних наук, доцент
Бердянський державний педагогічний
університет

Н.В Акентьєва,

вчителька біології, загальноосвітня школа
I-III ступенів № 11 м. Бердянська

Л.О. Пилипенко,

вчителька біології, Бердянський
навчально-виховний комплекс
«Загальноосвітній навчальний заклад –
дошкільний навчальний заклад» № 1
«Мрія»

А.О. Бистрова,

здобувачка вищої освіти, Бердянський
державний педагогічний університет

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Постановка проблеми. У Концепції освіти 12-річної школи, розробленої відповідно до Конституції України, у статтях законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» чітко зазначено, що «важливим складником шкільного навчання та виховання є формування

здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я школярів». Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі вивчали В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.; у позакласній діяльності розглядали О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька та ін.; у позашкільній діяльності досліджували Б. Брилін, В. Кузьменко, І. Шеремет та ін.; у сім'ї – Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.

Не дивлячись на активну увагу з боку держави та педагогічної громадськості на проблему формування здорового способу життя школярів спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даною проблемою, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною та своєчасною.

Мета роботи – дослідити напрями формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і розумового навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, формування здоров'я тощо.

На даний час ведеться активна робота педагогічних колективів у створенні сприятливого для здоров'я учнівського середовища, відбувається засвоєння учнями валеологічних знань не лише в школі, а й за її межами, навчання школярів умінням та навичкам здорового способу життя, проводиться просвітницька робота серед батьків.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя.

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [2, с. 27-35.].

Суттєвий вплив на формування здорового способу життя школярів в останні роки має позакласна діяльність. Основною метою позакласної діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування здорового способу життя. Домінуюча роль в її організації належить класному керівнику, який є передусім організатором позакласних виховних заходів (організованої діяльності колективу, спрямованої на досягнення певної виховної мети), діє у співдружності з іншими педагогічними працівниками школи.

Педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі здорового способу життя.

Для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об'єднати увесь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.

2. Довести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров'я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.

3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та оцінка освітньої роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [3, с. 13-15].

Саме позашкільна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім'ї, запропонувати змістовне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час.

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Цю проблему повинна розв'язувати школа, але з залученням батьків.

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім'ї та школі. Сучасна школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти власне здоров'я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про власне здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [1, с. 172-173.]. Тому одним з завдань школи є активна просвітницька робота з батьками.

Висновки і пропозиції. Основними напрямками формування здорового способу життя школярів є такі: освітній процес; позакласні та позашкільні заходи; робота батьків у свої родині; заходи влади на місцевому та державному рівнях. Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями школи, сім'ї, представників державних органів влади.

Література

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172–173.

2.Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. Вип. 11. Т.5. С. 27–35.

3.Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. Вип.11. С. 13–15.

С.І. Книш

кандидат педагогічних
наук, доцент,
Бердянський державний
педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Для розв'язання соціальних проблем та поліпшення становища учнівської молоді, формування сприятливих умов для її соціалізації й адаптації обумовлюється необхідність впровадження тренінгових технологій, про що зазначено у дослідженнях А. Земби, Н. Ізбуцької, О. Кікінеджи, Н. Кошечко, Ю. Мельник, О. Тютюнник, Т. Цюман, О. Штепи та ін. Актуальною інноваційною технологією, яка сприяє оптимальному забезпеченню позитивної соціалізації дітей і молоді в освітньому шкільному просторі, є соціально-педагогічний тренінг. Тому досить гостро для педагогічної та психологічної спільноти постає вирішення питань конструктивних взаємодій з дитиною, її особистісного зростання та успішної адаптації у житті під час їх особистісного становлення та вироблення ефективних механізмів адаптації та соціалізації за допомогою психологічного супроводу [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Звернення науковців та практиків до такого інструменту у психологічному супроводі, як тренінгові технології (Т. Авельцева, Г. Бевз, І. Вачков, В. Гаврилук, О. Главник, І. Дичківська, Л. Животовська, І. Зверева, Г. Лактіонова, С. Мельник, Б. Паригін, Р. Тур, С. Страшко, Л. Тюття та інші), є цілком обґрунтованим, адже технології дають змогу науково будувати психологічну діяльність; сприяють підвищенню її ефективності; забезпечують тиражування, відтворюваність оптимального способу реалізації соціально-психологічного процесу.

Мета роботи: здійснити теоретичне вивчення та проаналізувати особливості психологічного супроводу як засобу реабілітації особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Задля забезпечення оптимального психічного розвитку особистості, її саморозвитку, соціально- психологічного комфорту існування у інтегрованому середовищі необхідним є систематичний, цілеспрямований корекційний вплив, який стає можливим за умови психологічного супроводу. Думки про необхідність супроводу розвитку особистості визначаються давно та є важливими для сучасних умов. Більшість дослідників приписують введення терміну «психологічний супровід», психологу Г. Бардієр з співавторами [1].

Для організації психологічної підтримки і супроводу осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, їх сімей в навчальних та реабілітаційних закладах може створюватися психологічна служба.

На психологічну службу покладаються функції щодо:

- забезпечення єдності психолого-педагогічних і медико-соціальних рекомендацій щодо навчання;
- діагностики та розвитку задатків і здібностей учня;

- створення сприятливих психологічних умов для розвитку задатків, здібностей, важливих якостей особистості;
- психологічного супроводу та систематичної психологічної підтримки в процесі навчання;
- забезпечення психологічної підтримки та супроводу сім'ї особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю;
- участі у підготовці та перепідготовці спеціалістів для реабілітаційних установ.

Особам з інвалідністю, дітям з інвалідністю, які проходять реабілітацію в реабілітаційних установах державної і комунальної форм власності, послуги психологічних служб надаються безоплатно [4].

Значущим є підхід І. Ярославцевой, у дослідженні якої супровід розуміється як система діяльності педагогів, психологів, соціальних працівників, реабілітологів, спрямована на створення медико-соціально-психологічних умов для повноцінного розвитку, оздоровлення, успішного навчання дитини та її сприятливою адаптації до мінливих життєвих ситуацій [2].

Отже, психологічний супровід є невід'ємною складовою комплексної психолого-медико-педагогічної підтримки і передбачає врахування особливостей психічного розвитку при організації психокорекційного й психопрофілактичного впливу, з метою успішної адаптації у відповідному соціальному середовищі особистості.

Аналізуючи наукові джерела, можна визначити, що методами психологічного супроводу є наступні: індивідуальні (індивідуально організовані рефлексії на пережите, рефлексії на внутрішню позицію); та групові (тренінгі спілкування та особистісного зростання; психокорекції форми роботи).

Головними принципами психологічного супроводу є: сприяння успішності розвитку особистості, забезпечення психологічної захищеності, розвитку самостійності, здатності до самостояння і інших значущих особистісних якостей. Умовами, через які забезпечуються успішний супровід є: контекст посередництва психологів, педагогів, реабілітологів та інших фахівців, зацікавлених у фізичному, психічному, особистісному і соціальному розвитку особистості [3].

Висновки. Головним видом допомоги ми визначаємо, психологічний супровід, якій є невід'ємною складовою комплексної психолого-медико-педагогічної підтримки і передбачає врахування особливостей психічного розвитку, задля організації психокорекційного й психопрофілактичного впливу, з метою успішної адаптації школярів та студентів у відповідному соціальному середовищі особистості. Головними механізмами психологічного супроводу є стимулювання процесів саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації особистості, вироблення необхідних навиків та випробування їх у спеціально створеній психологічній ситуації взаємодії.

Література

1. Бардиер Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишинев; СПб., 1993. С. 9–102.
2. Технології соціально-педагогічної роботи: навч. пос. б. / [А. Й. Капська, М. М. Барахтян, О. В. Безпалько та ін.]. К.: УДУССМ, 2000. 372 с.
3. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/47.pdf>
4. <https://protocol.ua/ua/pro-reabilitatsiyu-osib-z-invalidnistyu-v-ukraini-stattya-19/>

Колесникова Н.Н.,
кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет,
Р.А. Раевич, тренер-преподаватель,
учреждение «Брестская СДЮШОР профсоюзов по
видам борьбы»

ИЗУЧЕНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ И МЕХАНИЗМОВ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Современные тенденции развития классической борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном ковре, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты [1]. Эти тенденции заставляют специалистов быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических методов воздействия на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования. Успешность участия в соревнованиях зависит от качества предварительной работы, проводимой на тренировках и вне ее, в том числе, от изучения модульных психологических характеристик спортсменов-единоборцев [2,3].

Для определялся типов темперамента спортсменов-единоборцев и изучения механизмов их психологической защиты, мы использовали опросник EPQ.

Определяя типы темперамента высококвалифицированных борцов, мы получили результаты, представленные на рисунке 1.

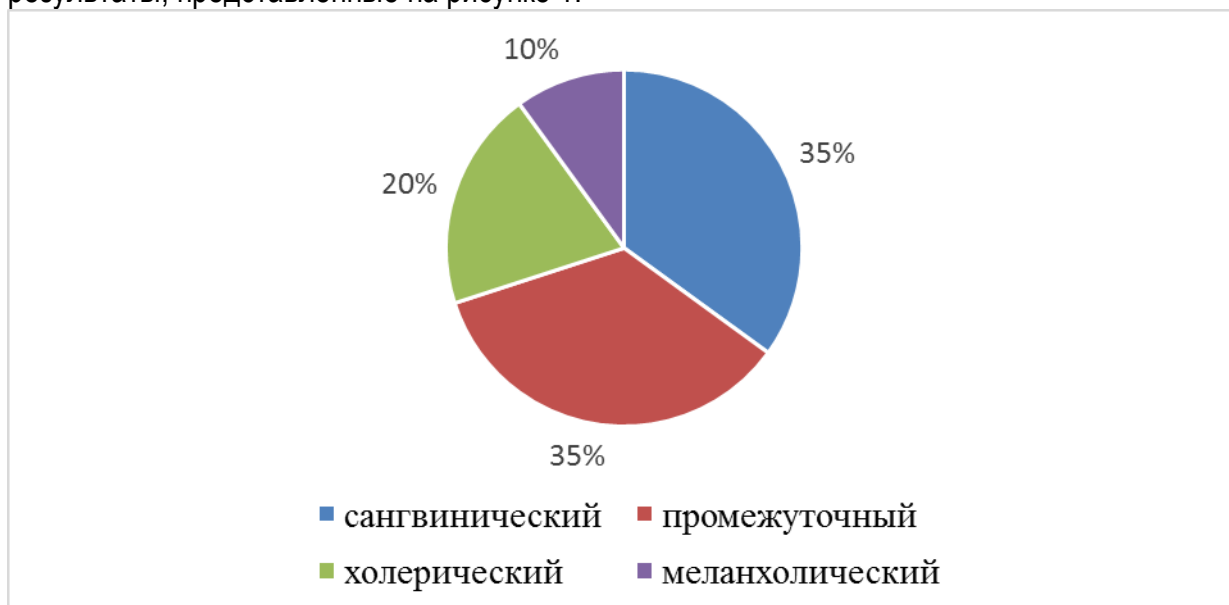


Рисунок 1 – Типы темперамента спортсменов-единоборцев

Результаты исследования показали, что большинство спортсменов относятся к сангвиническому (35%) и промежуточному (35%) типам темперамента. При этом, холерический тип темперамента отмечен у 20%, а меланхолический – у 10% единоборцев.

Выявляя типы темпераментов спортсменов 1 разряда и КМС мы установили, что большинство спортсменов, имеющих звание КМС, относятся к сангвиническому (33%) и промежуточному (33%) типам темперамента. Холерический тип темперамента имели 20% спортсменов и у 13% наблюдался меланхолический тип (рисунок 2).

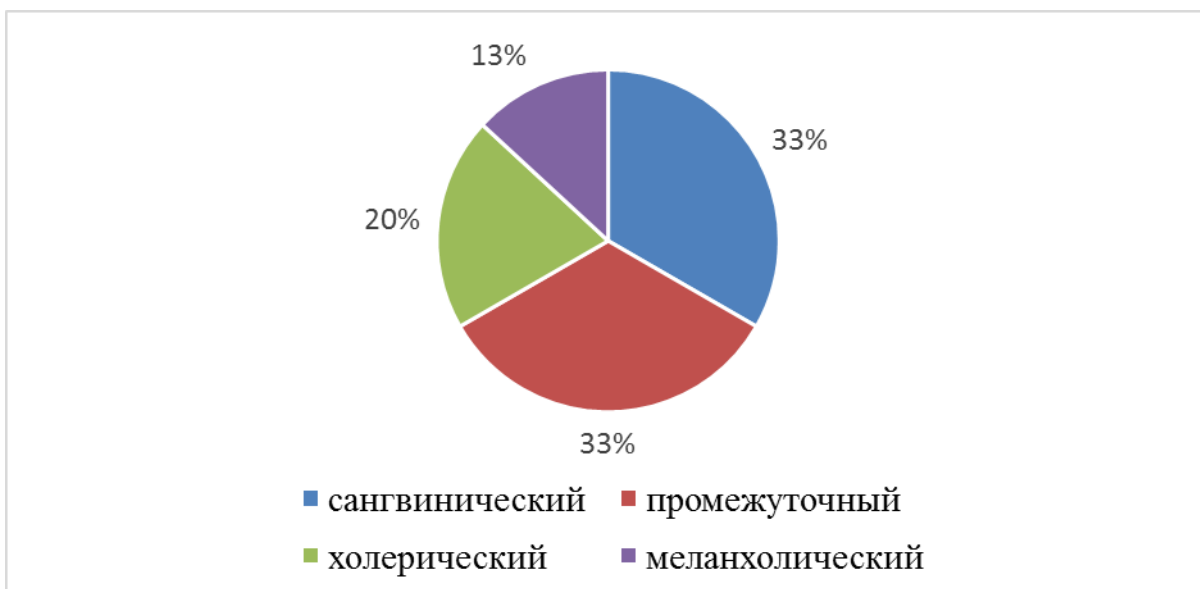


Рисунок 2 – Типы темперамента спортсменов-единоборцев КМС

При этом установлено, что у 33% борцов, имеющих 1 разряд, выявлен сангвинический и у 33% промежуточный типы темперамента. Холерический и меланхолический типы темперамента имеют по 17% борцов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Типы темперамента борцов-перворазрядников

Определяя механизмы психологической защиты, мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Механизмы психологической защиты спортсменов-единоборцев, имеющих разряд КМС

Механизм психологической защиты	Кол-во спортсмен	Процент от общего кол-ва спортсменов КМС
Отрицание (А)	8	44%
Компенсация (D)	1	6%
Интеллектуализация (G)	3	17%
Проекция (E)	5	28%

	Вытеснение (B)	0	0%
	Регрессия (C)	0	0%
(H)	Реактивное образование	0	0%
	Замещение (F)	1	6%

Графически результаты тестирования представлены на рисунке 4

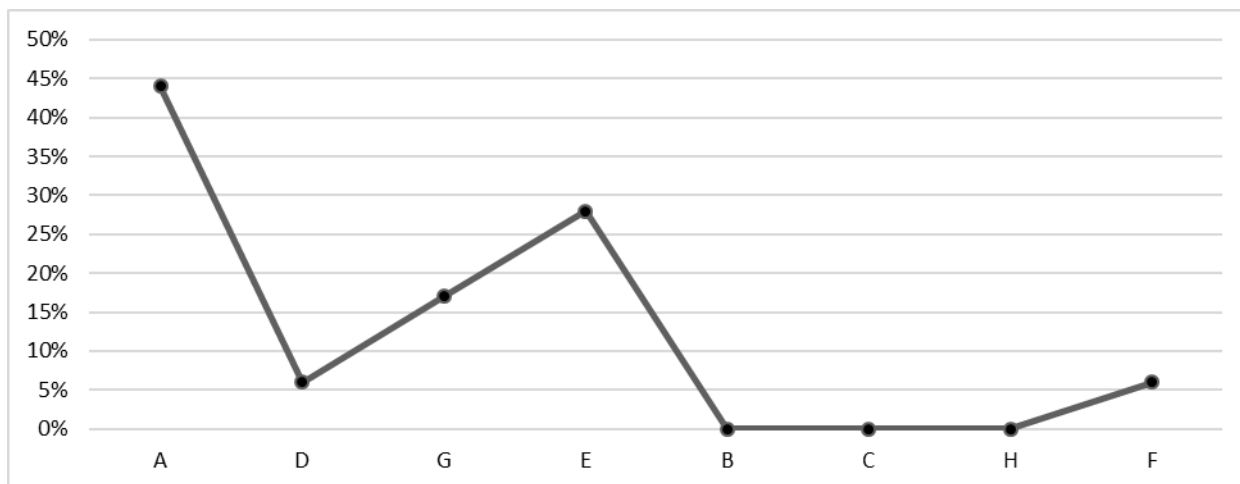


Рисунок 4 – Механизмы психологической защиты спортсменов КМС

У спортсменов КМС отмечено среднее значение психологической защиты, о чем свидетельствует 38,43% положительных ответов. Средний уровень психологической защиты свидетельствует о средней интенсивности неосознаваемого ограждения обследуемыми своего внутреннего мира от травмирующих переживаний путем искажения восприятия реальности. Психологическая защита развита в пределах статистической нормы.

Устанавливая механизмы психологической защиты спортсменов-перворазрядников, мы получили результаты, представленные в таблице 3.7.

Таблица 2 – Механизмы психологической защиты спортсменов-единоборцев, имеющих 1 разряд

	Механизм психологической защиты	К ол-во	Процент от общего кол-ва спортсменов 1 разряда
	Отрицание (A)	2	30%
	Компенсация (D)	0	0%
	Интеллектуализация (G)	1	16%
	Проекция (E)	2	34%
	Вытеснение (B)	1	16%
	Регрессия (C)	0	0%
(H)	Реактивное образование	0	0%
	Замещение (F)	0	0%

Графически результаты оценки представлены на рисунке 3.8



Рисунок 5 – Механізми психологічної захисти спортсменів 1 разряда

У спортсменів, існуючих 1 разряд, відзначено середнє значення психологічної захисти, о чєм свідєтьєвуєт 38% (середнє значення) позитивних відповідей. Єтє значить, чтє у них рівнєнь психологічної захисти в цєлєм развїт в предєлах статистическої норми. Общїй рівнєнь психологічної захисти середнїй: середнєя інтенсивнєсть неосознаємого огрєждєнєя обслєдуємыми своєго внутрєннього мїра от травмїруючих переживанїєй путєм іскаженєя вєспрїєтєя рєальнєстї. Психологічєская захиста іспїтуємых развїта в предєлах статистическої норми.

Литєратура

1. Подливаєв Б. А. Проблємы совершенствованїя спортивного мастерства в вольной борьбє [Тєкст] / Б. А. Подливаєв, Ш. Т. Нєврєтдинов, Ю. М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30–33.
2. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Тєкст] / А. А. Новиков. – Москва: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Сагалєєв А. С. Совершенствєвание этапєя непосредственной подготовки борцов к ответственным соревнованиям [Тєкст] / А. С. Сагалєєв, А. С. Цыбиков // Вєстник Бурятского государственного университета. – 2011. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – С. 135–139.

Колєсникєва Н.Н.,

кандидат педагогических наук, доцент,
Полєсский государственный университет,

Р.А. Раєвич, тренер-преподаватель,
учрєждєние «Брєстская СДЮШОР профсоюзєв по
видам борьбы»

ТИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЄДЄНІЯ СПОРТСМЕНОВ-ЄДИНОБОРЦЄВ

Подготовка борцов – явлєние многофакторное и єе совершенствєвание, помимо прочєго, определяется оптимизацией тренировочной дєятельности на основе моделирования спортивного противоборства в избранном виде спорта; поиском рациональных средств и методов физической, технико-тактической и психологічєской подготовки, повышением работоспособности и спортивного мастерства [1,2].

Факторами, влияющими на результативность, а значит и успешность соревновательной деятельности, в числе других, является оптимальная готовность в психологическом отношении [3]. При этом необходимы дополнительные исследования, направленные на изучение модульных психологических характеристик борцов различной спортивной квалификации и, в первую очередь, типов их профессионального поведения. Для этого нами использовался опросник AVEM, позволяющий оценить тип профессионального поведения спортсменов-единоборцев. В процессе исследования были получены результаты, представленные на рисунке 1 и в таблице 1.

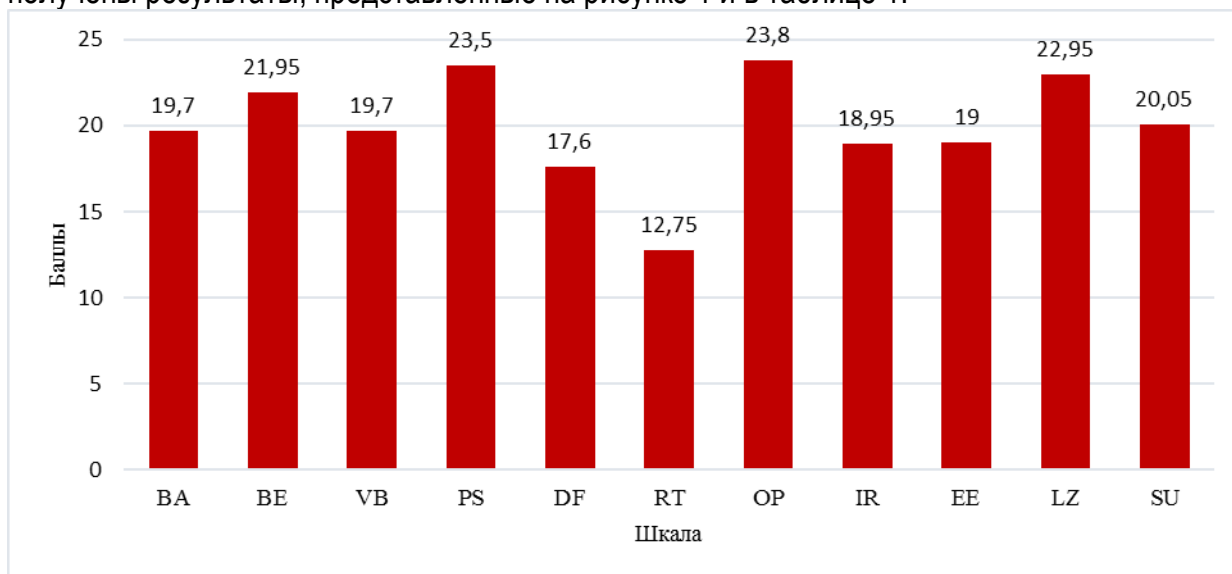


Рисунок 1 – Показатели поведения и переживания борцов, связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью

Таблица 1 – Показатели поведения и переживания спортсменов-единоборцев, связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью

Шкала	Средний балл	Интерпретация
Субъективная значимость деятельности (BA)	19,7	Среднее значение
Профессиональные притязания (BE)	21,95	Высокое значение
Готовность к энергетическим затратам (VB)	19,7	Среднее значение
Стремление к совершенству (PS)	23,5	Высокое значение
Способность сохранять дистанцию по отношению к работе (DF)	17,6	Среднее значение
Тенденция к отказу в ситуации неудачи (RT)	12,75	Низкое значение
Активная стратегия решения проблем (OP)	23,8	Высокое значение
Внутреннее спокойствие и равновесие (IR)	18,95	Среднее значение
Чувство успешности в	19	Среднее значение

	професійної діяльності (EE)	0	значення
0	Удовлетворенность жизнью (LZ)	22, 95	Высокое значение
1	Чувство социальной поддержки (SU)	20, 05	Среднее значение

Результаты тестирования показали, что у большинства спортсменов (17 человек) наблюдался тип поведения S - экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний, выраженной склонностью к сохранению дистанции по отношению к профессиональной деятельности, удовлетворенностью результатами своего труда. Характерной чертой этого типа является общая жизненная удовлетворенность, источником которой могут быть ситуации, не связанные с работой. Следует, однако, заметить, что такая "экономная" стратегия поведения эффективна лишь в ограниченных временных рамках, в длительной перспективе вероятно возрастание профессиональной неудовлетворенности на фоне успешности других людей. В случае необходимости психологическое вмешательство может быть направлено на повышение мотивации деятельности (например, мотивационный тренинг). Так же у трёх спортсменов был выявлен тип поведения G - здоровый, активный, способный к решению трудных проблем, придающий работе высокое (но не экстремальное) значение, контролирующей собственные энергетические затраты, отмеченный конструктивным способом преодоления ситуаций неудач и поражений, которые рассматриваются субъектом деятельности не как источник фрустрации и негативных эмоций, а как стимул для поиска активных стратегий их преодоления.

Обобщая, можно представить этот тип, как образец положительной установки на выполнение деятельности, усиленной мобилизирующим воздействием положительных эмоций.

Также мы сочли необходимым отдельно рассмотреть показатели поведения и переживания, связанного со спортивной деятельностью спортсменов-единоборцев КМС и первого спортивного разряда (таблицы 2,3, рисунки 2, 3).

Таблица 2 – Показатели поведения и переживания, связанного со спортивной деятельностью спортсменов-единоборцев (КМС)

	Шкала	Ср едний балл	Интерпретация
	Субъективная значимость деятельности (BA)	20, 2	Среднее значение
	Профессиональные притязания (BE)	22	Высокое значение
	Готовность к энергетическим затратам (VB)	20	Среднее значение
	Стремление к совершенству (PS)	23, 8	Высокое значение
	Способность сохранять дистанцию по отношению к работе (DF)	17, 1	Среднее значение
	Тенденция к отказу в ситуации неудачи	13,	Низкое

	(RT)	5	значение
	Активная стратегия решения проблем (OP)	25,4	Высокое значение
	Внутреннее спокойствие и равновесие (IR)	19,2	Среднее значение
	Чувство успешности в профессиональной деятельности (EE)	20,25	Среднее значение
0	Удовлетворенность жизнью (LZ)	22,8	Высокое значение
1	Чувство социальной поддержки (SU)	20,2	Среднее значение

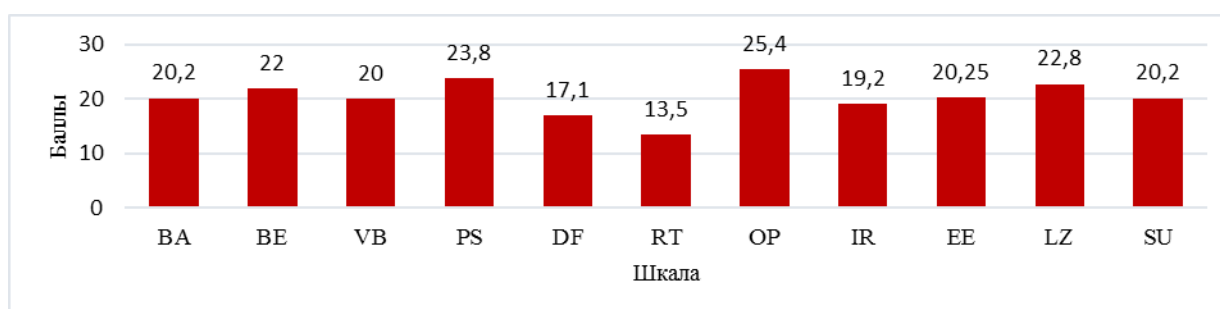


Рисунок 2 – Показатели поведения и переживания борцов КМС, связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью

У 13 спортсменов КМС определен тип поведения S, у одного человека – тип поведения G. Показатели поведения, связанные с учебно-тренировочной деятельностью спортсменов-единоборцев, имеющих первый спортивный разряд, представлены в таблице 3.5.

Таблица 3 – Показатели поведения и переживания, связанного со спортивной деятельностью спортсменов-единоборцев, имеющих 1 спортивный разряд

Шкала	Средний балл	Интерпретация
Субъективная значимость деятельности (BA)	18,3	Среднее значение
Профессиональные притязания (BE)	21,7	Высокое значение
Готовность к энергетическим затратам (VB)	18,7	Среднее значение
Стремление к совершенству (PS)	23	Высокое значение
Способность сохранять дистанцию по отношению к работе (DF)	18,7	Среднее значение
Тенденция к отказу в ситуации неудачи (RT)	10,5	Особо низкое значение
Активная стратегия решения проблем (OP)	20,7	Среднее значение
Внутреннее спокойствие и	18,	Среднее

	равновесие (IR)	4	значение
	Чувство успешности профессиональной деятельности (EE)	20	Среднее значение
0	Удовлетворенность жизнью (LZ)	22,8	Высокое значение
1	Чувство социальной поддержки (SU)	18,8	Среднее значение

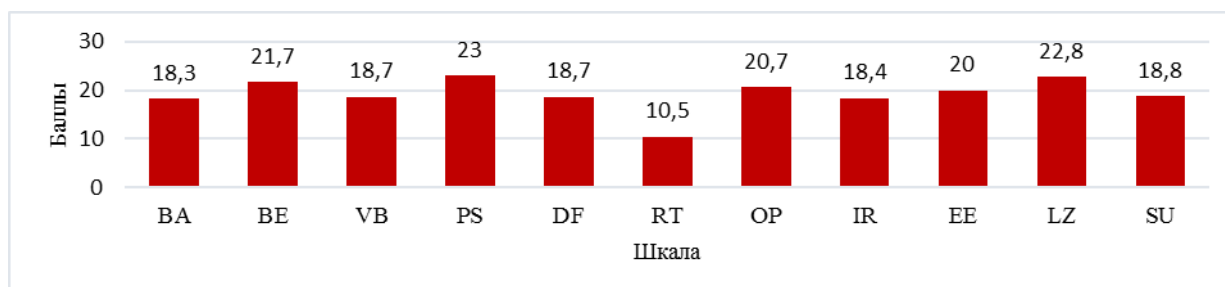


Рисунок 3 – Показатели поведения и переживания борцов 1 разряда, связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью

У двух спортсменов 1 разряда выявлен тип поведения G, у четырех борцов – тип поведения S.

Итак, у большинства спортсменов (85%) наблюдается тип поведения S - экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний, выраженной склонностью к сохранению дистанции по отношению к профессиональной деятельности, удовлетворенностью результатами своего труда, а у 15% спортсменов был выявлен тип поведения G - здоровый, активный, способный к решению трудных проблем, придающий работе высокое (но не экстремальное) значение, контролирующей собственные энергетические затраты, отмеченный конструктивным способом преодоления ситуаций неудач и поражений, которые рассматриваются субъектом деятельности не как источник фрустрации и негативных эмоций, а как стимул для поиска активных стратегий их преодоления.

Литература

1. Сагалеев А. С. Психолого-педагогические аспекты формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов / К. В. Балдаев // Вестник Бурятского университета. – 1998. – Вып. 3. – С. 160–165.
2. Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность спортсменов единоборцев / А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 248 с.
3. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции [Текст] / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – Санкт-Петербург: Олимп СПб., 2004. – 400 с.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (футбол)

Физическая культура и спорт прочно вошли в быт студенческой молодежи. Они способствуют всестороннему гармоничному развитию личности студента, укреплению его здоровья, развитию физических способностей и трудолюбия [3]. К сожалению, на занятиях по физическому воспитанию, в ходе факультативных, тренировочных занятий и во время соревнований по невнимательности и даже, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны травмы. Борьба за снижение травматизма, заболеваний и несчастных случаев в образовательном процессе физического воспитания является одной из важнейших задач руководства кафедр и научно-педагогических работников [2].

Основными причинами травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях являются [1., с. 21–24; 2]:

1. Организационные огрехи при проведении занятий и соревнований.
2. Ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности. Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок и др.
3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий.
4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
5. Недостаточный уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке, нарушению спортивного режима.
6. Отсутствие медицинского контроля и нарушение медицинских требований.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта.

Научно обоснованная и организационная профилактика травматизма спортсменов и квалифицированное лечение способствуют сохранению здоровья и спортивной формы, ликвидируют последствия повреждений.

Спортивные игры – важное средство физического воспитания. Большинство спортивных игр характеризуется разнообразными движениями, бегом, остановками, поворотами, прыжками, ударами, ловлей и ведением мяча при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении противника [1, с. 21–24; 4].

Футбол требует от игроков высокой степени физического развития, силы, выносливости, скорости, двигательной реакции. Игра в футбол связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, на сердечно-сосудистую и нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. При игре в футбол наибольшая нагрузка

приходиться на нижні кінцівки; в зв'язі з наростаючим утомленням, спостерігаються порушення координації рухів.

Противодействующие рухи, перевищуючі межі еластичності зв'язок, часто призводять до пошкоджень. Разом з ними особливо травмуються м'язи колінних суглобів і м'язово-зв'язковий апарат гоміностопного суглоба, спостерігаються розриви м'язів задньої поверхні стегна і приводячих м'язів [1, с. 22].

Рекомендації по техніці безпеки і профілактиці спортивного травматизму на заняттях по футболу

1. Заняття по футболу проводяться на стадіонах, футбольних полях, площадках, спортивних залах.

2. Всі студенти, які займаються повинні бути в спортивній формі, передбаченої правилами гри. На заняттях по єдиноборствам, іграм і ігровим вправам взуття у всіх повинно бути однотипне (бутси, кеди або тапочки).

3. Порядок, дисципліну і своєчасний вихід на футбольне поле до початку занять забезпечує дежурний по групі або капітан команди.

4. Преподаватель до початку занять перевіряє стан, готовність футбольного поля і наявність необхідного спортивного інвентарю.

5. Після перенесених травм або захворювань футболіст допускається до подальших занять тільки з дозволу лікаря.

6. Всі футболісти повинні знати профілактику спортивних травм і уміти практично надавати першу допомогу.

7. Під час занять на футбольному полі не повинно бути сторонніх осіб або предметів, які можуть бути причиною травми. За воротами і в 10 м від них, а також в секторах для метання і стрибків не повинні перебувати сторонні особи і особи, які займаються іншими видами спорту.

8. Під час виконання стрибків, випадкових зіткнень і падінь, футболіст повинен уміти застосовувати самозахист (приземлення в групування, кувырки в групування і переكاتы). Під час падінь не виставляти руку, а падати на бік або на спину в групування.

9. Під час проведення ігор футболісти повинні дотримуватися ігрової дисципліни, не застосовувати грубих і небезпечних прийомів, вести гру в відповідності з правилами змагань.

10. На змаганнях строго дотримуватися правил гри.

11. Проводити заняття по футболу дозволяється тільки на полях з рівним покриттям (без ям, канав, каменів і т. п.).

12. Займаючіся повинні строго дотримуватися дисципліни і порядку виконання отриманих завдань.

Література

1. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки і профілактики спортивного травматизму на заняттях з фізичного виховання. Житомир, 2005. 162 с.

2. Грибан Г.П., Кузнєцова О.Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : матер. XVII Міжн. наук.-метод. конф. [Ел. вид.]. Рівне: НУВГП, 2019. С. 33–34. URL <http://ep3.nuwm.edu.ua/14739/>.

3. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне: Волинські обереги, 2018. 416 с.

4. Кузнєцова О.Т., Кособуцький Ю.Ф. Організаційно-профілактичні заходи забезпечення безпеки на заняттях фізичним вихованням. Проблеми та перспективи підготовки спортсменів високої кваліфікації з метань через призму діяльності: тези Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : ІВВ Луцького НТУ, 2019. С. 27–31.

Краснікевич Д.В.,
магістрант,
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Плавание – жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Правильная организация и рациональная система обучения плаванию предусматривают использование средств, методов и режимов нагрузок, соответствующих уровню морфо-функционального развития организма. Задача плавательной подготовки – это развитие функциональных возможностей организма в неразрывной взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства, приобретением высокого уровня специальной выносливости и скоростных способностей [2].

Как показывает статистика, занятия плаванием в целом благоприятно влияют на успеваемость детей в школе. У школьников регулярно занимающихся в спортивных кружках и секциях процессы умственной деятельности протекают гораздо быстрее, делая психику детей более подвижной [1; 6]. Деятельность человека выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие [4].

Цель исследования состояла в разработке методики совершенствования техники спортивного плавания детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предполагалось, что совершенствование методики плавания повысит качество техники плавания учащихся начальной школы.

Методы и методика. Для достижения поставленной цели нами с 2019 по 2020 год проведено педагогическое исследование в виде эксперимента с участием школьников в бассейне ПолесГУ УСК «Волна». В группы входили дети младшего школьного возраста (7–10 лет), смешанные по половому составу: мальчики и девочки. Контрольная группа, численностью 12 человек, занималась по общепринятой программе по плаванию для учащихся начальной школы. Экспериментальная группа, численностью 12 человек занималась по ускоренной программе начального обучения плаванию.

В представленной работе использовался сравнительный дидактический эксперимент. Сравнительный эксперимент всегда проводится на основе сравнения двух сходных групп, классов, потоков – экспериментальных (с применением новой методики) и контрольных (с применением общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе, методики).

Оценка плавательной подготовленности осуществляется для того, чтобы определить уровень двигательной готовности детей для дальнейшего освоения спортивных способов плавания, а также для определения идентичности групп в начале исследования. Для оценки плавательной подготовленности использовалась методика Т. И. Осокиной [5]. Все расчеты проводились с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Программа ускоренного обучения плаванию построена на основе стандартной программы А. А. Кашкина [3], а также на основании его допущения о возможности увеличения объема и интенсивности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

В программе ускоренного обучения плаванию наблюдается увеличение доли специальной физической и технической подготовки за счет увеличения количества осваиваемых подводящих, подготовительных и специальных упражнений, в сравнении со стандартной программой.

В программе предусмотрено увеличение моторной плотности (МП) урока за счет сокращения времени, отводимого на отдых и увеличение объема и интенсивности нагрузки. МП составляет 70–77%, тогда как в программе А.А. Кашкина она составляет 60–66% [3].

Особенностью программы является то, что в течение первого месяца обучения (12 занятий) осуществляется изучение элементов техники плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений, которые включают плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 20–25 м, плавание кролем на спине – 20–25 м, плавание кролем на груди – 15–20 м.

Для учета влияния программы ускоренного обучения плаванию на физическое состояние детей младшего школьного возраста проводилась оценка уровня плавательной подготовленности и физического развития. Измерения проводились в начале эксперимента для определения однородности групп, а также по истечении сроков прохождения программного материала для оценки прироста данных показателей. Также проанализированы данные контрольных испытаний, проведенных в конце эксперимента.

Далее приведен подробный анализ сравнения указанных параметров, темпов прироста средних значений каждого показателя в контрольной и экспериментальной группах.

В начале исследования в экспериментальной группе низкий уровень плавательной подготовленности имеют 18% занимающихся, средний уровень – 82%, высокий – 0%. В контрольной группе низкий уровень имеют 10% занимающихся, средний уровень – 90%, высокий уровень – 0%.

Таким образом, по процентному соотношению уровней плавательной подготовленности группы в начале исследования значительных различий не имеют, что дает право сравнения их в конце исследования.

По окончании эксперимента проводились контрольные испытания, которые включали в себя плавание на дистанции 25 м способом кроль на груди при помощи ног с помощью доски, плавание на дистанции 25 м способом кроль на спине при помощи ног, что относится к упрощенным способам плавания, плавание на дистанции 25 м способом кроль на груди в полной координации и плавание на дистанции 25 м способом кроль на спине в полной координации, что относится к спортивным способам плавания.

В плавании на дистанции 25 м способом кроль на груди при помощи ног с помощью доски занимающиеся экспериментальной группы показали лучший результат. В экспериментальной группе средний результат составил 50 с, в то время как в контрольной – 52,4 с.

В плавании на дистанции 25 м способом кроль на спине при помощи ног занимающимися экспериментальной группы был также продемонстрирован лучший результат. Средние значения в контрольной и экспериментальной группе составили 53,8 с и 49,7 с соответственно.

При проведении контрольного тестирования на дистанции 25 м способом кроль на груди в полной координации занимающимися контрольной и экспериментальной групп были показаны следующие результаты: в контрольной группе средний результат составил 45,9 с, в экспериментальной – 56,9 с.

На дистанции 25 м способом кроль на спине средний результат занимающихся контрольной группы составил 47,9 с, в экспериментальной – 59,09 с. Таким образом, в плавании способом кроль на груди и кроль на спине при помощи ног занимающиеся экспериментальной группы показали лучший результат по сравнению с контрольной группой. Контрольная группа, занимавшаяся по программе А.А. Кашкина [3], на дистанциях 25 м способом кроль на груди и 25 м способом кроль на спине показала более высокий результат, чем экспериментальная.

Таким образом, по результатам контрольных испытаний можно сделать вывод, что для овладения спортивным способом плавания наиболее целесообразным является применение программы для спортивных школ, тогда как программу ускоренного обучения плаванию целесообразно применять для освоения с водой, для обучения упрощенным способам плавания. Использование программы ускоренного обучения плаванию способствует повышению результативности в плавании упрощенными способами. Вместе с тем использование программы А.А. Кашкина более целесообразно для обучения спортивным способам плавания [3]. Кроме того, применение программы ускоренного обучения плаванию оказывает благоприятное воздействие на развитие функциональных систем организма.

Выводы

1. По итогам проведенного эксперимента были получены следующие результаты. В начале исследования (после шестого занятия) по уровню плавательной подготовленности между группами статистически достоверных различий не выявлено, что давало право сравнения данных групп после эксперимента.

2. По уровню развития функциональных систем организма занимающиеся по программе ускоренного обучения плаванию опережают детей, занимавшихся по программе А.А. Кашкина [3]. Вместе с этим, применение программы А.А. Кашкина более целесообразно для тренировки спортсменов на начальном этапе их обучения. Использование программы ускоренного обучения плаванию рекомендуется для ознакомления с водой, для развития умения держаться на воде, для освоения простейших элементов техники, упрощенных способов плавания.

3. Использование программы ускоренного обучения плаванию способствует повышению результативности в плавании упрощенными способами. Вместе с тем использование программы А.А. Кашкина более целесообразно для обучения спортивным способам плавания [3].

Литература

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоровье, 2010. 144 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студ. Вузов. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 380 с.

3. Кашкин А.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006. 216 с.

4. Кузнецова О. Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області. Фізична активність, здоров'я і спорт: науковий журнал. 2014. № 4 (18). С. 63–72.

5. Осокина Т.И. Методика оценки плавательной подготовленности детей [Электронный ресурс]: Диагностика плавания. URL: <http://wiki.iteach.ru/images>.

6. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию : учеб. пособие. Москва: МГПУ, 2012. 176 с.

Кузнецова Е.Т.,

профессор кафедры физической культуры и спорта

Коляда Н.В.,

ассистент кафедры физической культуры и спорта,

УО «Полесский государственный университет»,

Республика Беларусь

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25–60 мин в день в утреннее, дневное или вечернее время, с периодичностью 3–4 раза в неделю, учитывающая состояние здоровья студентов, их индивидуально-психологические особенности. Управление процессом СОТ должно осуществляться путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [1].

Общими рекомендациями по организации, содержанию и направленности СОТ, которые практически апробированы в образовательной деятельности, являются следующие положения [2].

1. Содержание СОТ для каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора программы, перечень которых предоставляется студентам в первую неделю учебного семестра.

2. Продолжительность самостоятельной оздоровительной тренировки:

- для студентов с низким уровнем физического здоровья – 25 мин;
- для студентов с ниже средним уровнем физического здоровья – 25–30 мин;
- для студентов со средним уровнем физического здоровья – 40 мин;
- для студентов выше среднего и высоким уровнем физического здоровья – 45–

50 мин.

3. Реакция ЧСС:

- для студентов с низким уровнем физического здоровья – 125–135 уд·мин⁻¹;

- для студентов с ниже средним уровнем физического здоровья – 135–145 уд·мин⁻¹;
- для студентов со средним уровнем физического здоровья – 145–155 уд·мин⁻¹
- для студентов выше среднего и высоким уровнем физического здоровья – 150–185 уд·мин⁻¹.

4. Перед началом самостоятельных тренировок все студенты должны овладеть определенным объемом теоретических знаний и практических умений по выполнению физических упражнений, дозировкой физических нагрузок, навыками самоконтроля за физическим состоянием.

5. Необходимость ведения дневника самоконтроля за самочувствием, активностью и настроением, а также для учета нагрузки с целью ее регулирования в соответствии с индивидуальным уровнем общей физической работоспособности.

6. Управление СОР осуществляется в процессе плановых занятий по физическому воспитанию и дистанционно (корпоративная почта, Moodle).

7. Организация занятий СОР предусматривает использование мини-комплексов в форме «физкультминутки» и «физкульт-пауз»; по месту проживания студентов – фитнес и психофизического тренинга.

8. Индивидуальная программа оздоровительной тренировки включает:

- исследование уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенка;
- комплексную оценку физического состояния (Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, 1986);
- комплексную оценку морфологического состояния;
- результаты двигательных тестов;
- рекомендации по методике построения занятий избранным видом спорта или двигательной деятельности.

9. Учет места проживания студентов, приема пищи, возможностей соблюдения санитарно-гигиенических правил.

10. Регулярное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях продолжительностью не более двух часов, которые имеют высокую эмоциональную окраску и способствуют снятию психологического напряжения.

Основными видами двигательной активности выступают оздоровительная ходьба и бег, дыхательные упражнения и элементы фитнес-йоги, оздоровительная аэробика, подвижные и элементы спортивных игр; общеразвивающие упражнения; как дополнительные – силовые упражнения с небольшими отягощениями (на развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости) циклические упражнения на кардиотренажерах (беговой дорожке, вело- и эллиптическом тренажерах) оздоровительное плавание, велопрогулки и туризм комплексы лечебной физической культуры; физические упражнения на нестабильных поверхностях (фитболах, полусфере «боссу») на развитие силовых и координационных способностей.

Для развития двигательных качеств у студентов используются физические упражнения, которые являются базовыми в содержании оздоровительных технологий:

- для развития силовой и общей выносливости – оздоровительная ходьба и бег (непрерывный бег по дорожкам стадиона, кроссовый бег по пересеченной местности) и плавание, элементы ритмической гимнастики, классической, танцевальной, степ-аэробики, шейпинга (ходьба, бег, подскоки под музыкальное сопровождение), кардио-тренажеры, вело- и пешие туристические походы;

- для розвитку швидкості – бег (ускорення з різних стартових положень до 30–50 метрів, стартовий розгон, бег на місці і з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні), подвижні ігри (короткі естафети) і елементи спортивних ігор;
- для розвитку сили використовуються вправи на тренажерах;
- для розвитку гнучкості – подвижні ігри (вправи на гімнастических снарядах, елементи акробатики) і елементи спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), челночний бег і естафети;
- для розвитку гнучкості – елементи ритмічної гімнастики, класическої, танцевальної, степ-аеробіки, фітнес-йога (нахили в сторони, кругові рухи туловищем, тазом, нахили вперед, назад, выпади і т. п.).

При цьому в течение підготовчої частини заняття ЧСС повинна знаходитися в межах 80–110 уд·мін⁻¹, основної частини – від 110 до 130–150 уд·мін⁻¹, в заключительній частини заняття – 60–90 уд·мін⁻¹. Робоча ЧСС визначається в підгрупах: низький рівень фізического здоров'я – навантаження 60% від максимальної ЧСС, нижче середнього – навантаження 65%, середній рівень – навантаження 70% від максимального пульса (ЧСС макс. = 220 - вік). Продовжителюність неперервної роботи становить від 10 хв в течение перших 6–8 занять в вересні-жовтні з поступовим збільшенням до 15 хв в кінці листопада-грудня.

Особливу увагу приділяється ознайомленню студентів з можливостями інформаційно-комунікаційної середини закладу вищої освіти і формуванню свідомого ставлення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. В освітньому процесі інформаційно-комунікаційні технології представлені мультимедійними технологіями і системою Інтернет. Віртуальна освітня середина університету, як своєобразна система Web-сервісів і електронного навчального контенту, дозволяє студентам постійно навчатися незалежно від місця перебування і зручне для себе час. Це забезпечує високу ефективність організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів, в тому числі більш оперативне рішення деяких навчальних завдань, а також підвищує рівень надання освітніх послуг в університеті. Основними напрямками роботи були ознайомлення студентів з основним доменом університету і його сайтами, віртуальні екскурсії по університету, реєстрація і формування основних навичок самостійної роботи в системі Moodle, адаптація до використання інформаційної бази даних рівня соматического здоров'я студентів і авторських комп'ютерних програм, ознайомлення з можливостями електронної бібліотеки університету, углиблення навичок роботи з пошуковими системами, бібліотечними каталогами і корпоративною поштою викладача з метою інформирования і відповідальності по результатам самостійної роботи [3].

Індивідуальна програма оздоровчої тренування, включаюча оздоровчу ходьбу і бег

для студентки IV курсу ФЭФ Печенюк Анни
в період з 10 по 29 жовтня (6–8 тиждень тренувальних занять)

1. Вік – 21 рік.
2. Ріст (Р) – 183 см.
3. Маса тіла – 72 кг.
4. Обхват грудної клітки – 88 см.

5. Окружность плеча – 26 см.
6. Окружность бедра – 35 см.
7. Артериальное давление – 120/85 мм рт. ст.
8. ЧСС – 74 уд·мин⁻¹.
9. ЖЕЛ – 2900 см³.
10. Самооценка состояния здоровья по методике В. П. Войтенка – 6 баллов (хорошее).
11. Оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний по методике С. А. Душанина – 15 баллов (риск минимальный).
12. Исследование уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко (1992):

- 1) индекс Руфье – 7,0 ус. ед. (средняя работоспособность, ИР – хороший);
- 2) индекс Кетле – 393,44 г·см⁻¹ (качественная оценка массы тела – наилучшая);
- 3) индекс Мартине – 5 баллов (выше среднего – 1 мин 20 с);
- 4) кисте-весовой силовой индекс (СИ) – 56,00 % (выше среднего);

13. Комплексная оценка физического состояния (РФС) (Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, 1986):

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot ЧСС + 2,5 \cdot АТ_{сеп.} + 2,7B - 0,28MT)}{350 - 2,6B + 0,21P}$$

АТ сред. = АТ диаст. + (АТ сист. – АТ диаст.) : 3

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot 74 + 2,5 \cdot 96,66 + 70,2 - 20,16)}{350 - 67,6 + 38,43} = \frac{186,28}{320,83} = 0,58 - \text{(средний)}.$$

14. Показатель адаптации системы кровообращения к факторам природной среды (АП) (Р. М. Баевский, 1987):

АП = (0,011 × ЧСС) + (0,014 × АТ_{сист.}) + (0,008 × АТ_{диаст.}) + (0,009 × масса тела) + (0,0014 × возраст) - (0,009 × длина тела) - 0,27

АП = (0,011 × 74) + (0,014 × 120) + (0,008 × 85) + (0,009 × 72) + (0,0014 × 26) –

(0,009 × 183) – 0,27 = 0,81 + 1,68 + 0,68 + 0,65 + 0,04 – 1,65 – 0,27 = 1,94

(удовлетворительная адаптация).

15. Уровень физической работоспособности (по результатам Гарвардского степ-теста) – ИГСТ = 57 (удовлетворительный).

16. Результаты двигательных тестов:

- 1) бег 100 м – 19,1 с (плохо);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре (с колен) (раз) – 33 р. (хорошо);
- 3) поднятие туловища в сед за 1 мин (раз) – 25 р. (удовлетворительно);
- 4) прыжок в длину с места – 171 см (хорошо);
- 5) 6-минутный оздоровительный бег – 965 м (хорошо).

17. Комплексная оценка морфологического состояния: выше средней. СМГ С (заболевания органов зрения).

18. Комплексная оценка уровня физической подготовленности: выше средней.

19. Задания занятия оздоровительной тренировкой:

1. Повышение уровня физического состояния.
2. Повышение уровня физической работоспособности.
3. Развитие выносливости.
4. Совершенствование техники ходьбы и бега.

Рекомендованные формы занятий: групповая, индивидуальная.

Рекомендованная продолжительность активной части одного занятия – 40 мин.

Рекомендованное количество занятий на протяжении недели – 3 раза.

Рекомендованные виды занятий – непрерывный бег продолжительностью 10 и больше мин, беговая нагрузка короткой продолжительности (30 с – 1 мин); 10 x 300 м бег x 100 м ходьба (2800 – 3500 м), скорость бега 8,8 – 9,1 км·час⁻¹, реакция ЧСС 140–160 уд·мин⁻¹, постепенно увеличивая отрезки бега и уменьшая отрезки ходьбы, перейти от интервального к непрерывному бегу. Бег и ходьбу чередовать с гимнастическими упражнениями, играми. Разминка продолжительностью 10-12 мин включает дыхательные и общеразвивающие упражнения, а заключительная часть продолжительностью до 3 мин – ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Содержанием основной части занятия является беговая нагрузка.

Основной метод дозирования нагрузки: стандартно-прерывного упражнения. Метод стандартно непрерывного упражнения может использоваться в конце определенного графика занятий.

Соотношение средств специальной и общей направленности – 30 % специальной и 70 % общей направленности.

Рекомендуется: индивидуальный тренировочный пульс – 146 уд·мин⁻¹;

макс. возможная нагрузка – 160–170 уд·мин⁻¹;

мин. возможная нагрузка – 134 уд·мин⁻¹.

Рекомендована ЧСС для упражнений восстановительного характера – меньше 130 уд·мин⁻¹.

Литература

1. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с. ISBN 978-966-416-556-0.
2. Кузнєцова О.Т., Кисіль В.М., Кособуцький Ю.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2019. 42 с. (09-02-27).
3. Кузнєцова Е.Т., Коляда Н.В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». Здоровье для всех. Пинск: ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.

С. Є. Лупаренко,

доктор педагогічних наук, професор,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УКРАЇНІ (1954-1990 рр.)

Актуальність теми. Проблеми фізичного розвитку дітей та збереження їхнього здоров'я є актуальними у будь-якій країні і в будь-який час, адже здорове населення забезпечує добробут й економічне зростання країни, а від рівня здоров'я молодого покоління значною мірою залежить майбутнє нації.

З огляду на це важливим є вивчення ефективного досвіду здійснення здоров'язберігаючої діяльності в різних країнах й у різні історичні періоди. Зокрема, цінним і цікавим є досвід медичної, оздоровчої діяльності в Україні протягом 1954-1990 рр., адже саме протягом цього періоду питання фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я дітей були серед пріоритетних завдань у країні.

Мета роботи – розкрити заходи, що реалізовувалися в Україні з метою фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей у 1954-1990 рр.

Методика дослідження. Основним підґрунтям для написання роботи стали архівні матеріали, зокрема документи Державного архіву Львівської області (фонд Р 163 – Відділ народної освіти Львівського облвиконкому, фонд Р 312 – Відділ охорони здоров'я Львівського облвиконкому) і Державного архіву Харківської області (фонд Р 1606 – Харківська Обласна Рада Професійних спілок, фонд Р 3858 – Харківський облвиконком, Фонд Р 4672 – Управління сільського господарства виконавчого комітету Харківської обласної ради народних депутатів, Фонд Р 4695 – Харківський обласний відділ народної освіти виконавчого комітету Харківської обласної Ради депутатів трудящих).

Результати дослідження. Основними заходами зі збереження та зміцнення здоров'я дітей, забезпечення їхнього фізичного розвитку були такі [11]:

- медичне обслуговування дітей: розширення мережі лікувальних закладів для дітей; проведення лікувально-профілактичної роботи; ужиття заходів зі зниження дитячої захворюваності та смертності [1; 2; 4; 17].

Так, в Україні працювало понад 30 санаторних шкіл-інтернатів для дітей з малими та затихаючими формами туберкульозу з контингентом 8700 осіб та близько 10 шкіл-інтернатів для дітей, які перенесли поліомієліт, де навчалось і виховувалось 1150 осіб. До того ж, цілорічно функціонували дитячі санаторії (для дітей, хворих на ревматизм, туберкульоз або в яких є підозри на туберкульоз, із захворюваннями органів дихання нетуберкульозної етіології тощо) [15].

Наприкінці 1960-х – на початку 1970-х рр. розпочався процес профілювання шкіл-інтернатів відповідно до потреб різних категорій хворих дітей, склалася цілісна мережа лікувально-педагогічної, соціальної підтримки і відновлення здоров'я дітей із психосоматичними захворюваннями в санаторних загальноосвітніх школах-інтернатах. Проте розгортання мережі шкіл-інтернатів для хворих дітей усе одно не задовольняло потреби в них (кількість цих дітей перевищувала кількість місць у школах-інтернатах) [15].

Лікувально-профілактична робота передбачала такі заходи з охорони здоров'я дітей [2]:

- забезпечення освітніх установ лікарськими кадрами, які проводили обстеження школярів, здійснювали медико-педагогічний контроль за уроками фізичного виховання, лікувальної фізкультури;

- організацію при дитячих поліклініках і лікарнях дошкільно-шкільних відділень з надання лікувально-профілактичної допомоги дітям;

- проведення медичних оглядів дітей за участю вузьких спеціалістів (окуліста, отоларинголога, хірурга, педіатра, невропатолога), профілактичних оглядів та обстежень дітей на наявність різних хвороб, здійснення профілактичних щеплень. Охоплення школярів медичними обстеженнями сягало 99,4% [2];

- диспансерний облік дітей, які мали відхилення у стані здоров'я, складання графіку обстежень та повторних оглядів дітей диспансерної групи;

- забезпечення повного охоплення дітей, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи фізичного виховання;

– організацію стаціонарних стоматологічних кабінетів для санації порожнини рота дітей у школах з кількістю учнів 800 і більше, а також організацію пересувних стоматологічних кабінетів для дітей сільської місцевості;

– контроль за організацією лікувально-профілактичної допомоги дітям в оздоровчих закладах.

У дитячих установах медичне обслуговування здійснювали лікарі і медичні сестри. Вони контролювали харчування дітей, стежили за їхнім фізичним розвитком (загартовування, охорона нервової системи дітей), проводили санітарно-освітню роботу з обслуговуючим персоналом і батьками. У деяких дитячих закладах створювалися санітарні пости, які систематично перевіряли якість прибирання приміщень, чистоту повітря, миття посуду, улаштовувалися «Куточки здоров'я», де розміщувалися санбюлетені, дошки запитань і відповідей, стандарти з фізичного розвитку дітей тощо [8].

Важливою складовою медичного обслуговування дітей були заходи зі зниження дитячої захворюваності і смертності, серед яких були такі [11]:

- організаційно-медичні заходи, а саме: закріплення за районами з високою дитячою смертністю лікарів-педіатрів; систематичні виїзди обласних лікарів і наукових співробітників інституту Охматдит для надання практичної та методичної допомоги на місцях; укомплектування кадрами районів з високим рівнем дитячої смертності; виїзні медичні наради Облздороввідділу для аналізу дитячої смертності; заходи з профілактики рахіту і гіпотрофії; організація роботи та розширення асортименту молочних кухонь, постійний контроль за якістю їхньої роботи; посилення лікарського і сестринського патронажу, постійний патронаж дітей із перших днів життя до 1 року; робота дитячих консультацій у невеликих містах; спеціальна підготовка медичного персоналу до профілактики дитячої смертності;

- профілактичні заходи по боротьбі з тютюнопалінням й алкоголізмом, а саме: проведення з дітьми й батьками лекцій і бесід, тематичних вечорів, вечорів запитань і відповідей, усних журналів на медичні теми; оформлення фотомонтажів, книжкових стелажів, тематичних полиць, стендів, кутків, виставок, присвячених питанню негативного впливу алкоголю й тютюнопаління на організм людини; проведення бібліографічних оглядів літератури, тематичних переглядів літератури, обговорення книг; включення до репертуару гуртків художньої самодіяльності творів, які б викривали шкідливу роль куріння для здоров'я людини;

- заходи з покращення техніки безпеки, охорони життя і праці дітей [2; 3; 6], які передбачали: обладнання спеціальних місць для купання, організацію чергування, попередньої перевірки та знешкодження вибухонебезпечних предметів навколо дитячих закладів і в місцях організації дозвілля дітей. Була посилена профілактична робота з питань збереження життя учнів та попередження випадків виникнення пожеж від пустощів дітей; проводилися додаткові заняття з усіма учнями про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами, на водоймищах, залізничних лініях і шосейних трасах. Усі дитячі заклади забезпечувалися засобами пожежегасіння, проводилися інструктажі педагогів із використання цих засобів [14].

Серед проблем медичного обслуговування дітей були такі [2; 11]: недостатній рівень надання стаціонарної допомоги дітям (особливо в невеликих містах і селах), оскільки було мало ліжок у дитячих відділеннях; недостатнє обстеження дітей спеціальних медичних груп; неефективне здійснення оцінки фізичного розвитку дітей, їхніх патологій, унаслідок чого послаблені школярі не бралися на диспансерний облік; неефективне проведення

загартовуючих процедур (ультрафіолетове випромінювання, прогулянки, фізична культура на свіжому повітрі), що призводило до високих показників захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання (645 дітей на 1000).

Отже, медичне обслуговування було одним із провідних видів діяльності з опіки й захисту дитинства та спрямовувалося на збереження і зміцнення здоров'я дітей, забезпечення їх необхідним лікарським доглядом та попередження негативних явищ у дитячому середовищі;

- розробка санітарно-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу в дитячих закладах та режиму дня дітей та догляд за їх дотриманням [2; 9; 12], що передбачало чергування розумового і фізичного навантаження на дітей протягом дня і тижня, проведення фізкультпауз під час уроків з метою попередження перенавантаження учнів; проведення санітарної пропаганди серед дітей, батьків і вчителів; забезпечення шкіл меблями, що відповідали росту та віковим особливостям учнів; щоденний огляд санітарними комісіями (обиралися серед учнів) кімнат, де проживали і навчалися діти; проведення санітарних обробок приміщень.

Проте, не зважаючи на вжиті заходи, існували певні проблеми в упровадженні й дотриманні санітарно-гігієнічних вимог у дитячих закладах, а саме [2; 11]: не завжди була відповідність меблі росту учнів (не дивлячись на те, що існувало виробниче маркування меблі, на меблевих базах часто були парти і столи однакового розміру); проводилися двозмінні заняття у школах (у деяких областях майже половина шкіл працювала у дві зміни);

- організація оздоровлення і відпочинку дітей [4; 10; 20].

Характерною особливістю досліджуваного етапу стало розширення мережі дитячих оздоровчих закладів [5]. Серед цих установ були такі [9; 10; 13; 16; 17; 20]:

а) звичайні стаціонарні піонерські табори. Свої табори мали органи державної влади всіх рівнів, міністерства й відомства, підприємства, установи, профспілкові та комсомольські організації;

б) санаторні табори (на базі санаторіїв, спецшкіл-інтернатів) [7; 19]. Як правило, санаторні табори мали профілі відповідно до дитячих захворювань (шлунково-кишкові, кардіологічні захворювання, ревматизм, порушення слуху тощо);

в) міжколгоспні піонерські табори (існували на базі звичайних шкіл або у спеціальних приміщеннях за рахунок працівників профспілок сільського господарства);

г) пришкольні міські піонерські табори (на базі середніх шкіл);

д) профільні табори органів народної освіти (юних техніків, натуралістів, туристів).

Основні зусилля спрямовувалися на розширення та зміцнення матеріальної бази таборів (побудова і ремонт естради, умивальників, харчових блоків, кабінетів гігієни, ігротек, павільйонів для роботи гуртків, купалень, спусків до річки, басейнів), їх обладнання (забезпечення своєчасного продажу літнього спортивного одягу для дітей, спортивно-туристського інвентарю, культтоварів; придбання нових ліжок, меблі, посуду, постільної білизни, канцелярських приладів тощо) та забезпечення діяльності таборів (організація роботи зі зміцнення здоров'я і безпеки життя (діти приймали сонячні ванни, робили щоденні зарядки, ходили на прогулянки, екскурсії, купалися, загартовувалися, відвідували музеї, історичні місця, одержували фізіопроцедури, вітамінну та десенсибілізуючу терапію, санацію зубів), здійснення систематичного контролю за своєчасним забезпеченням дитячих оздоровчих закладів високоякісними продуктами харчування в потрібному асортименті, обслуговування оздоровчих закладів художніми, науково-популярними і мультиплікаційними фільмами).

Окрім того, організовувалась оздоровча робота за місцем проживання дітей: у мікрорайонах міст і селищ улаштовувалися й обладнувалися спортивно-ігрові комплекси, майданчики, гуртки, ремонтувалися вже існуючі комплекси і дитячі майданчики, при будинкоуправліннях і житлово-експлуатаційних конторах створювалися дитячі кімнати; проводилася виховна та фізкультурно-масова робота з дітьми за місцем проживання (екскурсії, розваги, рухливі ігри, водні процедури, роботи на дитячих городах і квітниках) [3; 19].

Водночас в організації оздоровчої роботи з дітьми існували певні труднощі, а саме [4; 7; 9; 15; 18]: недостатня пропускна здатність таборів (не всі хворі діти могли оздоровитися в них); недостатність приміщень; погане обладнання дитячих оздоровчих закладів; недостатнє фінансування (інколи організації, що утримували табори, не могли забезпечити їх повноцінне функціонування, тому в деяких таборах не було третьої зміни); недостатня кількість педагогічного й обслуговуючого персоналу, його слабка підготовка; порушення санітарних норм (неналежний контроль з боку медичних працівників за санітарним станом приміщень, особистою гігієною учнів) і норм харчування; неякісне медичне обслуговування і формальне ставлення обслуговуючого персоналу до власних обов'язків; недостатнє залучення дітей до суспільно-корисної праці; недостатнє врахування індивідуальних особливостей учнів при організації навчально-виховного процесу; несистематичне проведення поглиблених медичних оглядів дітей (незанесення антропометричних даних дітей у їхні індивідуальні картки, невиділення диспансерних груп); нерегуляція режиму дня дітей.

Висновки. Не зважаючи на це, завдяки інтенсивному розвитку мережі дитячих оздоровчих закладів протягом досліджуваного етапу майже всі діти (незалежно від соціального стану й рівня забезпеченості батьків) мали можливість у вільний час активно, цікаво й з користю для здоров'я відпочити та зміцнити своє здоров'я.

Література

1. Довідки і доповіді про стан дошкільного виховання в області за 1979 р. // Державний архів Львівської області (ДАЛО). Фонд Р 163. Оп. 9. Спр. 1290. 235 арк.
2. Документы о проведении оздоровительных мероприятий среди школьников области (приказы Министерства ОЗО УССР, переписка с Министерством ОЗО УССР, справки). 1980 г. // ДАЛО. Фонд Р 312. Оп. 2. Спр. 2649. 65 арк.
3. Документы о развитии дошкольных учреждений в колхозах области за 1974 год (решение, приказ, справки и др.). 1974-1975 гг. // Державний архів Харківської області (ДАХО). Фонд Р 4672. Оп. 12. Спр. 441. 39 арк.
4. Документы об оздоровлении детей и подростков летом 1977 г. (информации, справки, отчеты). 1977-1978 гг. // ДАЛО. Фонд Р 312. Оп. 2. Спр. 2795. 97 арк.
5. Информации Облпрофсовета об итогах оздоровления детей и подростков в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях за летний сезон 1966 г. // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 8. Спр. 130. 14 арк.
6. Комплексні плани заходів по дальшому поліпшенню виховання підростаючого покоління на 1977 р. // ДАЛО. Фонд Р 163. Оп. 9. Спр. 986. 139 арк.
7. Материалы о состоянии внешкольной работы с детьми и подростками и об оздоровлении их в пионерских лагерях за 1968 г. (справки, информации, стенограмма и др.) // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 8. Спр. 282. 80 арк.

8. Материалы областной конференции работников дошкольных учреждений Харьковской области. Октябрь 1966 г. (доклад, стенограмма и др.) // ДАХО. Фонд Р 4695. Оп. 6. Спр. 94. 111 арк.

9. Отчеты областных и заводских комитетов профсоюзов об итогах детской оздоровительной кампании за летний сезон 1950 г. // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 5. Спр. 132. 164 арк.

10. Перспективні плани оздоровлення дітей на 1975-1980 рр. 1975 р. // ДАЛО. Фонд Р 163. Оп. 9. Спр. 684. 106 арк.

11. План мероприятий по снижению детской заболеваемости и смертности и справки о состоянии лечебно-профилактической помощи детям области за 1960 г. // ДАЛО. Фонд Р 312. Оп. 2. Спр. 645. 42 арк.

12. План работы Харьковского отдела народного образования на 1967/1968 уч. г. // ДАХО. Фонд Р 4695. Оп. 6. Спр. 158. 39 арк.

13. Плани заходів по запобіганню безоглядності і правопорушень дітей дошкільного віку і довідки про їх виконання. 1974 р. // ДАЛО. Фонд Р 163. Оп. 9. Спр. 547. 194 арк.

14. Постанови Ради по народній освіті з додатками довідок. Т. 1. 1976 р. // ДАЛО. Фонд Р 163. Оп. 9. Спр. 834. 104 арк.

15. Приказы Министерства просвещения Украинской ССР. 1966 г. // ДАХО. Фонд Р 4695. Оп. 6. Спр. 82. 205 арк.

16. Протокол № 14 засідання Виконавчого Комітету Харківської Обласної Ради Депутатів Трудящих. 1951 р. // ДАХО. Фонд Р 3858. Оп. 1. Спр. 2043. 198 арк.

17. Протокол засідання 2-ї сесії Харківської обласної Ради депутатів трудящих (Х скликання) та матеріали до них. 1965 р. // ДАХО. Фонд Р 3858. Оп. 12. Справа 120. 137 арк.

18. Протоколы №№ 40-44, 1-7 заседаний Президиума Облпрофсовета с приложениями (планы работы Президиума и другое). Подлинники. Том 1. 1956 г. // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 5. Спр. 532. 215 арк.

19. Протоколы и постановления заседаний Президиума Облпрофсовета с приложениями. Том 5 №№ 11-13. Подлинники. 1965 г. // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 8. Спр. 10. 359 арк.

20. Справки Облпрофсовета о состоянии внешкольной работы с детьми и подростками за 1967 г. // ДАХО. Фонд Р 1606. Оп. 8. Спр. 205. 38 арк.

Омельченко Т.Г., кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент,
Боженко -Курило О.В., здобувач,
Національний університет
фізичного виховання і спорту України

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАТУСУ ТА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Актуальність теми. За даними науковців, в Україні понад 30 років не проводилися масові епідеміологічні обстеження дітей підліткового віку[1]. Не вивчався вплив різних чинників на розвиток надлишкової маси тіла, психоемоційний стан та якість життя дівчат-підлітків. Тому дослідження дівчат підліткового віку із метою виявлення їх психоемоційного статусу та показників якості життя є актуальними.

Якість життя людини в сучасних дослідженнях [1,5] розглядається як інтегральна характеристика, що складається з фізичного, психологічного та соціального компонентів. У зв'язку з цим науковці досить часто використовують поєднання поняття – здоров'я та його вплив на якість життя (Health – related quality of life (HRQL) [2,3] .

Підлітковий вік, за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, охоплює життя людини з 12 до 15 років. На цьому етапі завершується морфо-функціональне та психологічне дозрівання організму.

Психологи, педагоги, фізіологи відзначають специфічність поведінки підлітків, виокремлюють характерні риси особистості підлітка, зокрема: емоційну нестійкість, сором'язливість, агресивність, високу конфліктність як у родині, так і в школі, максималізм, підвищену тривожність, прагнення до самостійності, небажання миритися з надмірним батьківським контролем[4].

Актуальними на сьогодні для дівчат підліткового віку є проблеми із психологічним здоров'ям, яке часто і обумовлюється наявністю надлишкової маси тіла і проявляється у нездатності зосереджуватися, виконувати протягом тривалого часу одноманітні завдання, запам'ятовувати, зберігати позитивний настрій, спілкуватись з оточуючими. Однак, дана проблема залишилась поза увагою науковців і потребує доопрацювання.

Мета роботи: оцінити психоемоційний статус і показники якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла.

Методика дослідження: шляхом анкетування за допомогою психологічних методик проведено дослідження і узагальнення показників психоемоційного стану; спеціальний опитувальник, для дослідження компоненти якості життя, пов'язаної зі здоров'ям: психологічний статус - Psychological General Well Being Index дівчат-підліткового віку.

Результати дослідження. Аналіз сучасного стану здоров'я дітей підліткового віку вказує на необхідність корекції системи охорони системи здоров'я. Багатьом захворюванням легше запобігти, ніж їх лікувати, тому в діяльність медичних і навчально-освітніх установ слід активно впроваджувати концепцію, яка базується на збереженні та зміцненні здоров'я дітей та профілактиці хвороб.

Проблема надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку обумовлюється багатьма чинниками: малорухливим способом життя, неправильним харчування та порушенням психоемоційного стану. Зокрема, за результатами нашого дослідження виявлено, що першопричиною є нестійкий психоемоційний стан, який викликає у більшості дівчат малорухливий спосіб життя, зловживання різними калорійними смаколикami, і як наслідок формується з часом надлишкова маса тіла.

У результаті неповноцінного харчування неухильно зростає захворюваність дівчат-підлітків на ендокринні хвороби, розлади травної системи та порушення обміну речовин. Крім того, харчування є одним з факторів, який істотно впливає на стан психічних процесів, у тому числі на пам'ять, увагу. Підлітки доволі часто пропускають сніданки. Споживають малу кількість овочів та фруктів, досить часто корисну їжу замінюють фас-фудом чи джан-фудом, що з часом призводить до порушення процесів травлення та розвитку надлишкової маси тіла. Це може обумовлюватися різними причинами, однак вагою причиною є особливості та традиції харчування в сім'ї підлітка. Від того, яка система харчування організована в родинному колі, здебільшого залежить, як надалі самостійно організовуватиме підліток свій режим харчування в дорослому житті. Корекцію харчової поведінки підлітків доцільно проводити в обов'язково у співпраці з батьками. Враховуючи вікові особливості розвитку, необхідно ознайомити підлітків із основами раціонального харчування, факторами

нераціонального харчування, наслідками неправильної харчової поведінки на їх стан здоров'я у майбутньому. Дуже цікавим і корисним для підлітків може стати знайомство з концепцією «Їжа для розуму» (Brain Food) – система харчування, метою якої є вплив на когнітивні процеси та емоції.

Життєвий шлях підлітка завжди наповнений як позитивними, так і негативними подіями. Проте життєві кризи впливають на психічний стан дівчат-підлітків більше, ніж соціальні, економічні чи політичні, які впливають лише опосередковано. Уміння впоратися з власною життєвою кризою (що потребує володіння своїм внутрішнім світом, покладання на себе відповідальності за внутрішні наслідки своїх вчинків) є складним для дитини підліткового віку. Згідно отриманих результатів опитування, кожна друга дитина підліткового віку відчувала, безпорадність у своєму житті, кожна п'ята - нездатність управляти своїм психоемоційним станом, стримувати почуття та емоції. Хронічний стрес, окрім впливу на стан соматичного здоров'я, має ще одну неприємну рису: він змінює якість життя дівчат - підліткового віку. Таким чином, у 65 % спостережень виявлено високий та помірний рівні тривожності дівчат підліткового віку, що може сприяти розвитку психосоматичних захворювань, неврозів та астенічних синдромів. Встановлено, що в разі високого рівня тривожності на фоні тривалих негативних емоцій, зміни самопочуття, настрою з часом можуть розвиватись депресивні прояви. Для діагностики таких станів ми використовували методику тестування Бека. За даною методикою майже у половини дівчат було виявлено стан помірно вираженої депресії.

Підвищення рівня депресії ймовірно пов'язане із фізичними обмеженнями (малорухливий спосіб життя), незадоволеність своєю зовнішністю та відсутністю достатньої кількості зовнішніх подразників: нових вражень, подій, інтенсивності взаємодії з іншими.

Згідно з отриманими результатами, у дівчат-підлітків переважає пасивна форма проведення вільного часу – біля телеекранів чи будь-якого іншого електронного пристрою, тоді як на активну чи іншу діяльність залишається менше 30% добового часу.

Для відновлення сил підлітку, необхідний здоровий сон. У разі недостатньої або надмірної кількості сну підліток ризикує захворіти на депресію чи синдром хронічної втоми. Серед дівчат, що приймали участь в анкетуванні кожна друга зазвичай лягає спати опівночі чи пізніше. Сон для дівчат-підлітків має бути не менше за 8–9 годин, і лягати спати та прокидатися потрібно в один і той самий час. Однак, більшість дівчат нехтують даною вимогою, мають порушення сну та збій біологічних ритмів в організмі.

В результаті проведеного дослідження виявлено основні протиріччя дівчат підліткового віку: прагнення бути дорослим і, разом з тим, відсутність соціального досвіду; відмінності між фізичною і соціальною зрілістю підлітка. Підлітковий період - сензитивний для розвитку потреб, спрямованості особистості, оформлення ідеалів. Підліток - ще не цільна зріла особистість. У зв'язку з цим, існує нагальна потреба розробляти та впроваджувати спеціальні програми покращення якості життя дівчат підліткового віку, які мають включати: програми корекції надлишкової маси тіла, програми підтримки психологічного самопочуття та емоційного комфорту, програми розвитку комунікативних навичок підлітків.

Висновки. Оцінка якості життя полягає у аналізі різносторонньої інформації про фізичний, психоемоційний статус життєдіяльності підлітків. Виявлена виразна тенденція розвитку надлишкової маси тіла та незадовільні показники психоемоційного стану дівчат підліткового віку вимагають реалізації програм, які стимулюють інтерес дівчат-підлітків до здорового способу життя, в тому числі за допомогою, Інтернет-ресурсів, соціальної реклами, популярних заходів оздоровчо-рекреаційної активності.

Література

1. Ковтюк Н.І., Нечитайло Ю.М., Юхимець І.О. Якість життя, пов'язана із здоров'ям у дітей з неврологічною патологією та можливості його покращання. Клін. експеримент. патологія.- 2012.- 1: 96–98.
2. Приступа Є. . Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання . Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63
3. Січкарук І.М. Оцінка якості життя у сучасній медичній практиці. Внутрення медицина журн. - 2007. - № 3. – С. 57-62
4. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.
5. Швець Б., Шаталова В., Коновальчик В. Дослідження якості життя населення України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://vuzlib.com.ua/articles/book/21219-Doslidzhennja_jakosti_zhittj/1.htm
6. Ware John E. SF-36 Health Survey Update / E. John Ware [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml>.

Чен Пен,
аспірант,
Національний педагогічний
університет імені М.П. Драгоманова

ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОСТІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку вітчизняної системи вищої освіти найбільшу перспективу має спортивно орієнтоване фізичного виховання, що передбачає відмову від традиційних навчальних занять на користь реалізації рухової активності студентів за власним вибором у спортивних секціях [7]. Така форма організації занять фізичними вправами зумовлює урахування інтересів і можливостей студентів та забезпечує найкращі умови для реалізації їх потенціалу.

Одним із найбільш популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді є спортивні ігри, зокрема баскетбол, що характеризується динамічністю та емоційністю, відрізняється варіативністю рухових дій, доступністю для осіб різного рівня підготовленості та простотою умов для проведення занять як у приміщенні, так і на відкритих майданчиках, що зумовлює найкращі умови для реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. Баскетбол володіє потенційними можливостями для розвитку психофізичних кондицій, сприяє вихованню вольових та моральних якостей, навичок соціальної поведінки та звички до здорового способу життя [6].

При організації спортивно орієнтованого фізичного виховання у процесі секційних занять зі студентами різного рівня підготовленості доцільним є застосування методів спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування, що передбачає формування процесів адаптації до фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей розвитку організму тих, хто займається. При цьому важливим є завдання забезпечення

раціонального вибору виду фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі врахування індивідуальних передумов до навчання певних фізичних вправ та покращення тих чи інших рухових якостей, що найбільшою мірою сприяло б особистісному розвитку студентів.

Урахування передумов досягнення успішності навчання технічних прийомів баскетболу та підвищення ігрової майстерності студентів, пов'язаних з морфофункціональними та психофізіологічними особливостями розвитку їх організму, у змісті секційних занять значно підвищить їх результативність та дозволить найбільш повному розкриттю потенційних можливостей юнаків та дівчат. Однак для цього викладачу необхідно мати чіткі уявлення про природу і характер взаємозв'язку між розмірами та особливостями будови тіла та окремих його частин, рівнем функціональних можливостей, властивостями нервової системи, показниками розвитку психіки, руховими параметрами та успішністю засвоєння баскетболу тих, хто займається.

Мета роботи: здійснити аналіз останніх досліджень і публікацій щодо структури інформативних показників розвитку організму, що впливають на успішність навчання баскетболу.

Методика дослідження полягає в аналізі, систематизації та узагальненні даних педагогічної теорії та практики щодо взаємозв'язку ігрової майстерності та особливостей психофізичного розвитку організму тих, хто займається баскетболом.

Результати дослідження. Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) та специфічних рухових дій (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти тощо). Ігрова діяльність у баскетболі базується на індивідуальних і групових технічних діях, основними з яких є кидки м'яча у кошик з різної відстані, ведення, передачі, перехвати, підбір м'яча та ін. Запорукою успішності ігрової діяльності баскетболістів є здатність одночасного прояву швидкості і точності рухів за параметрами простору, часу та м'язових зусиль, що відноситься до складних рухових координацій [1; 8]. Результативність передач та кидків м'яча, ефективність ведення в умовах змагальної боротьби, ловлі, підбору та перехвату м'яча визначаються точністю просторової та часової орієнтації, швидкості реакції на рухомий об'єкт. Точність кидка у кошик визначається передусім правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю рук, заключним зусиллям та оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча, що забезпечується просторово-динамічною точністю [4]. За даними Б.Е. Лосина [5] точність кидків та передач зумовлена здібностями до вестибулярної стійкості, динамічної рівноваги та кінестетичної диференціації рухів ногами та руками. Точність спеціалізованих відчуттів простору та м'язових зусиль зумовлює точність та оптимальну траєкторію передач м'яча на різні відстані.

Велике значення у баскетболі має також швидкість пробігання дистанції, частота рухів, швидкість простої та складної рухових реакцій у відповідь на дії партнерів та суперників, швидкість виконання технічних прийомів та ігрових дій, а також рівновага, що проявляється у здатності змінювати напрямок руху без зниження швидкості. Швидкісно-силові якості нижніх кінцівок чинять вплив на висоту стрибків, техніку кидків м'яча у стрибку та успішності боротьби за м'яч під щитом, верхніх кінцівок – на результативність дальніх передач та дистанційних кидків м'яча у кошик. Витривалість дозволяє здійснювати ігрову діяльність протягом тривалого часу без зниження її ефективності. Оскільки ігрові дії у баскетболі характеризуються високою координаційною складністю та швидкістю реакцій та рухів, то координаційна витривалість дозволяє утримувати точність кидків передач на фоні втоми, а швидкісна витривалість – утримувати довгий час високий рівень швидкості [1; 6].

Окрім рівня розвитку рухових якостей, деякі морфофункціональні та психофізіологічні показники розвитку організму створюють передумови для більш повноцінної реалізації

окремих ігрових дій у баскетболі [6]. Антропометричні особливості детермінують успішність виконання деяких рухових дій у баскетболі. М.М. Безмиловим [3] доведено, що ігрові функції баскетболістів у 46% випадках детермінуються антропометричними показниками тих, хто займається, зумовлюючи успішність виконання тих чи інших ігрових дій у нападі або захисті. Так, довжина тіла впливає на ефективність підбору і перехвату м'яча – високий зріст дає перевагу гравцю у кидках м'яча у кошик та заважає суперникам з нижчим зростом чинити перешкоди. Проте, як вказує В.З. Бабушкін [2], показники зросту не є вирішальними, на відміну від інших довжинних розмірів тіла. Довжина ніг впливає на висоту стрибка, яка важлива як у діях нападу, так і захисту. Довжина і ширина кисті впливає на траєкторію польоту м'яча та супровід при дальніх видках та передачах; довші та ширші долоні забезпечують краще утримання м'яча в руках та більш якісний контроль за м'ячем під час ведення і кидків. Великих розмах рук дозволяє переміщуватися у просторі, не зміщуючи центр тяжіння, а також має перевагу у рухах при перехопленні, підборі м'яча та інших діях при володінні м'ячем. Крім цього, достатній рівень м'язової маси дозволяє гравцеві мати кращу вибухову силу та спритність.

Ігрову ефективність лімітують також функціональні можливості організму тих, хто займається баскетболом, а саме аеробні можливості (показник максимального споживання кисню), стан центральної нервової системи, рівень розвитку аналізаторів. Разом з тим під час гри виникає значний кисневий борг, що свідчить про високі вимоги до анаеробних можливостей організму [6]. Крім того, важливу роль у формуванні спеціалізованих відчуттів у баскетболі («відчуття «м'яча», «відчуття майданчика», «відчуття часу») відіграє стан сенсорних систем організму: зорової, слухової, тактильної, рухової та вестибулярного апарату.

Баскетбол висуває високі вимоги до психіки тих, хто займається: сприйняття, уваги, уваги, пам'яті психоемоційної стійкості та вольових якостей [6]. Швидке переміщення гравців, раптова, часто непередбачувана, зміна ігрової ситуації та необхідність швидкого та адекватного реагування у відповідь зумовлюють важливість високого рівня обсягу, інтенсивності, стійкості, концентрації, розподілу і переключення уваги, швидкістю переробки зорової інформації, розумової працездатності. Здатність гравця зберігати стійкість психіки та емоцій в умовах втоми та дії збиваючих чинників під час ігрової діяльності вимагає прояву вольових якостей – активного прояву свідомості, спрямованого на саморегуляцію та мобілізацію можливостей для успішного подолання труднощів.

Висновки. Отже успішність навчання баскетболу та удосконалення ігрової майстерності зумовлюється індивідуальними особливостями розвитку організму тих, хто займається та раціонально організованим процесом фізичного вдосконалення. Вивчення особливостей впливу рухових, морфофункціональних та психофізіологічних характеристик на успішність ігрової діяльності є основою для підвищення ефективності фізичного виховання в умовах секційних занять та підґрунтя для розробки системи об'єктивного оцінювання навчальних досягнень студентів з баскетболу.

Література

1. Анікеєнко Л.В. Особливості ігрової діяльності студенток-баскетболісток. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. № 2(130) (2021). С.9- 12.
2. Бабушкін В.З. Специализация в спортивных играх. Київ: Здоров'я, 1991. 61 с.

3. Безмилов М.М. Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. Київ, 2010. 24с.
4. Корнеев, И.И., Таран, И.И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых разрядов. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: материалы научно-практической конференции. Москва, 2013. 34 с.
5. Лосин Б.Е. Влияние показателей времени реакции у юных квалифицированных баскетболистов на эффективность их игровой деятельности. Спортивные игры: настоящее и будущее: материалы 4-й науч.-практ. конф., посвященной 120-летию НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – Вып. 4. СПб., 2016. С. 26-28.
6. Мандриков В.Б., Туркин Р.А., Мицулина М.П., Ушакова И.А., Голубин С.А. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: уч. пособие. Волгоград: изд-во ВолГМУ, 2012. 237 с.
7. Сутула В.О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2014. № 4. С. 65–68.
8. Тимошенко О.В. Развитие скорости и точности игровых действий у девочек 10-14 лет, занимающихся баскетболом: дис. канд..наук з фіз.. вих. і спорту: 24.00.02 / НУФВіСУ. Київ, 1999. 159 с.

Яковлев А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Актуальность темы. В данной статье рассматриваются проблемы и практический опыт физического воспитания студенческой молодежи в аспекте воспитания физической культуры личности. Влияние внешних факторов на педагогический процесс следует рассматривать через призму трансформации общепринятых норм, когда необходимо повышение качества учебного процесса при сохранении и укреплении здоровья студентов. Устойчивая тенденция ухудшения здоровья студентов в последние годы сохраняется, несмотря на то, что научные публикации, отражают проблемы физического воспитания. Студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой, что связано с недостаточным профессионализмом преподавателей физической культуры», которым необходимо владеть современными педагогическими интерактивными технологиями обучения и активно применять их на практике [1].

Интерактивное обучение вырабатывает навыки совместной деятельности (метод коллективного обучения - по В. С. Дьяченко), основанный на особенностях в дефиниции целей и оценке итогов и методиках, вызывающих интерес.

В учебную программу вводятся новые специальности и дисциплины, дистанционные формы обучения, что ведет к ревизии традиционных форм физического воспитания, т.е. информационно-коммуникационные технологии стали неотъемлемой и составной частью интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания личности. Вместе с тем прослеживается тенденция изменения типовых учебных программ в сторону снижения нормативных показателей, поэтому поиск технологий, с позиции здоровье

сберегающей направленности и профессиональной работоспособности в новых условиях предполагает широкое применение электронных средств в обучении и профессии [4, С. 243–245; 5, С. 62-63].

Цель работы. Совершенствование механизма реализации образовательных и оздоровительных программ, направленных на воспитание физической культуры личности.

Объект исследования. Студенты и профессорско-преподавательский состав Полесского государственного университета.

Предмет исследования. Формы и средства оздоровительной направленности в учебном процессе в продвижении к цифровой экономике.

Уровень интеллекта человека сопряжен с высоким уровнем его двигательной активности, крепким здоровьем, нормальным физическим развитием, так как для поддержания здоровья и обеспечения нормального развития требуется 6–15 часов организованных занятий в неделю. Проводимая в стране модернизация образования декларирует «приоритет сохранения здоровья», что регламентировано Законом Республики Беларусь «Об образовании» (ст. 50), юридически закреплена, необходимость реализации всеми заинтересованными сторонами валеологического подхода в структуре учебных занятий по физической культуре [3, С.19-21]. Учебный процесс должен максимально раскрыть возможности применения технологий здоровья сбережения и внедрения их в практику [1, С. 162–165; 2, С. 86-91; 7, С.132-136].

Методика исследования. Концептуальные положения модернизации системы физического воспитания (В. Платонов, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич), социологии ФК и С (В.И. Столяров, Л.И. Лубышева, В.М. Выдрин); построение процесса физкультурного образования на основе культурологического аксиологического, системного подходов (Ю.К. Чабанский, М.С. Качан) [6, С. 2-6].

Результаты исследований. В практику деятельности Полесского государственного университета были внесены коррективы в систематизацию принципов неспециального физкультурного образования студентов факультетов (биотехнологический, экономики и финансов, инженерный - рис.1).

ПРИНЦИПЫ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ: (демократизации, гуманизации, патриотизма, научности, воспитания гармонически развитой личности)

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ: (пролонгированное влияние двигательной активности на учебный процесс; приоритет ценностных ориентаций личности в пространстве физической культуры и спорта; оздоровительной направленности неспециального физкультурного образования в учебных заведениях; учет региональных особенностей содержания физкультурного образования, обеспечение преемственности форм и средств для решения задач)

Рисунок – 1 Система принципов неспециального физкультурного образования учащихся и студентов

Выводы. Использование нетрадиционных видов физической культуры и спорта в учебной практике (например, «йога», которая наполнена философским содержанием) позволяет комбинировать с другими физическими упражнениями и применять эстетически ориентированные технологии (метод Л. Н. Алексеевой). Варианты гимнастики: пластико-ритмической, антистрессовой пластической, танцевально-ритмической, сюжетно-ролевой ритмической и т. д., дают возможность расширить возможности применения эвритмических упражнений как театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т. п.

Поиск утраченных народных и национальных подвижных игр, «внедрение» новых видов спорта, отражающих молодежную субкультуру на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов» - это путь оптимизации учебного процесса, чтобы сделать его более эффективным. Современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Личностно-деятельностный и системный подход; оптимальное использование самостоятельной управляемой работы; комплексная и объективная оценка успеваемости базируются на использовании традиционных и нетрадиционных средств и методов физкультурного образования и физического совершенствования, а подбор средств и методов осуществляется по усмотрению преподавателей с учетом физкультурных и спортивных интересов и индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература

1. Антипин, Н.И. Физическая подготовленность школьников 9–10 лет, участников проекта «Один ученик – один компьютер» / Н.И. Антипин, С.В. Шарапов // Вестн. Полоцк. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2012. – № 7. – С. 162–165.
2. Апасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Апасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21-23 ноября 2007 г. / Полоцк. гос. ун-т. – Новополоцк, 2007. – Т. 3. – С. 86–91.
3. Баршай, В.М. Методология научно-обоснованного программирования физических нагрузок оздоровительной направленности – одна из важных проблем в подготовке валеологов / В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1995. – С. 19-21.
4. Козырева, К.О. Оптимизация физической подготовленности школьников в учебном процессе с электронными средствами обучения / К.О. Козырева // Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого госуд. Ун-та (электронный ресурс). – Новополоцк: Полоцкий гос. ун-т, 2017. – Вып. 18 (88). Образование, педагогика. – 1 электрон. опт. диск. – С. 243–245.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62-63.
6. Столяров, В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. – № 2. – С. 2–6.

7. Фирсин С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания. М. : ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т путей сообщ.», Межднар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований, 2013. № 12. - С. 132–136.

8. Яковлев, А.Н. Исследование проблемы телесности в системе физкультурно-спортивной деятельности личности / А.Н. Яковлев // Известия Сочинского государственного университета : научный журнал. – 2014. – № 1 (29). – С. 243-245.

9. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е.Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3К (123). - С. 501-508.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Білаш Є.В.,
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж ім. А.С. Макаренка

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

В сучасному світі значну роль у фізичному розвитку молоді відіграє особа вчителя фізичної культури, тобто прикладу для наслідування; на якість вмінь впливає професійність, майстерність та знання викладача. Культивування здорового способу життя та формування здоров'язберігаючого середовища в здобувачів освіти. Видатний письменник Адріан Кащенко наполягав на вивченні основ здоров'я на основі народної мудрості, а серед умінь і навичок, які зберігають здоров'я, називав вміння володіти собою, поміркованість, працьовитість, бадьорість духу.

Актуальність теми сьогоденний вчитель фізичної культури – це найбільш компетентна особа, адже він не лише організовує навчальний процес на своїх уроках, а й займається позаурочними заняттями, організацією спортивних гуртків, змагань, поширює ідеї здорового способу життя і туризму. Все це потребує не аби-яких знань, умінь та навичок, якими має оволодіти майбутній фахівець.

До основних характеристик професійної компетентності вчителя фізичної культури І. Іваній відносить:

- особистісно-гуманну орієнтацію;
- здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;
- володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями),
- пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням;
- здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;
- креативність у професійній сфері; наявність рефлексивної культури [1, С.43-48].

Мета роботи – структура професійної підготовки майбутніх вчителів є сукупністю багатьох видів компетентностей, що входять до її складу та відображають різні аспекти та функції професійної діяльності. Зміст кожного з компонентів вміщує змістовий, операційно-діяльнісний та особистісно-мотиваційний елементи.

Методика дослідження на сьогодні існує класифікація фахівців за рівнем їх компетентності в даній сфері – фізичному вихованні молоді (за Н.Ф. Денисенко):

- Середній рівень компетенції, який включає лише пристосування до керування. Дані спеціалісти ще не достатньо оволоділи професійно-управлінським, загально - педагогічним, дидактико-навчальним та фізкультурно-оздоровчим компонентами освіти; в них немає досвіду у створенні і побудові структури управління системою фізичного виховання учнів та зустрічаються певні негаразди у їх виконанні. Ці майстри не мають жаги до самовдосконалення їх фізичного стану, не охоче вступають у ділові стосунки із власним

колективом, мають лише незначну зацікавленість, активність і розвиток власної фізичної підготовленості.

- Достатній рівень компетенції, який включає статичне функціонування педагогічної майстерності фахівця. Кожен компонент освіти: професійно-управлінський, дидактичний, соціально-комунікативний й фізкультурно-оздоровчий - у них цілком сформований. Вчитель спрямовує свою увагу на фізичний розвиток учнів та володіє традиційними методиками й прийомами розвитку фізичних умінь. Недоліком є відсутність креативності у реалізації загально-педагогічного і науково-методичного компонентів освіти; невміння контролювати і регулювати свою фізичну працездатність й розраховувати власні можливості.

- Високий рівень компетенції, який включає в себе присутність професійно-управлінського, науково-педагогічного, науково-методичного, соціального, фізкультурно-оздоровчого компонентів; націленість на розвиток фізичних умінь, високий рівень розвитку рухової підготовки учнів та їх оздоровлення. Вчитель свідомо розуміє свою роль у вихованні дітей; майстерно окреслює мету, завдання і структуру уроку, відповідно до інтересів, фізіологічно-психічних особливостей учнів та рухових навичок, якими потрібно оволодіти. Фахівець веде здоровий спосіб життя і поширює його серед української молоді [3].

Проаналізувавши результати дослідження педагогів та методичні посібники, можна сказати, що освіта фахівця з фізичного виховання поєднує в собі не лише загальні компетентності, а й спеціальні. Ці компетенції були виділені у ході роботи програми TUNING. Їх в свою чергу поділяють на інструментальні, міжособистісні і системні [1, С. 43-44].

Інструментальні компетенції, що включають такі здібності:

- а) когнітивні - це здатність розуміти й використовувати ідеї та міркування;
- б) методологічні – це здатність розуміти й управляти навколишнім середовищем, організовувати час, вибудовувати стратегії навчання, прийняття рішень і вирішення проблем.

Міжособистісні компетенції включають такі види здібностей і навичок:

- а) індивідуальні, що пов'язані з умінням виражати відчуття і відносин, з критичним осмисленням і здібністю до самокритики;
- б) соціальні, що пов'язані з процесами соціальної взаємодії і співпраці, умінням працювати у групах, приймати соціальні й етичні зобов'язання.

Системні компетенції, що виражаються в поєднанні розуміння, ставлення і знання, що дозволяє сприймати, яким чином частини цілого співвідносяться один з одним й оцінювати місце кожного з компонентів у системі, здатність планувати зміни [1, С.- 46].

Отже, вчителем фізичної культури обов'язково і без виключень є педагогічний працівник, який має вищу (або спеціальну педагогічну освіту) та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень знань, вмінь і навичок із даної галузі. Це є фахівець, що не тільки організовує, але й здійснює навчально-виховну роботу з учнями у загальноосвітніх навчальних закладах з метою:

- а) формування їх фізичної культури, сприяння гармонійному розвитку особистості;
- б) формування позитивних рис характеру;
- в) зміцнення фізичного здоров'я;
- г) вдосконалення фізичної підготовки до активного і рухливого життя.

Професійною підготовкою фахівця з галузі фізичної культури є безперервний і повністю керований процес набуття суб'єктивного досвіду у професійній діяльності, що дозволяє суб'єктові цілісно сприймати дійсність і діяти на основі його гуманістичних ціннісних орієнтацій для формування ним професійної компетентності його особистості та успішної

праці у загальноосвітніх навчальних закладах з урахуванням сучасних вимог ринку праці [4, С.71-72].

Висновки і перспективи подальших досліджень мотиви професійного вибору є лише підґрунтям професійного розвитку. Чим свідоміше ставляться майбутні вчителі до вибору професії, тим ймовірніше в них розвиватимуться правильні мотиви професійної діяльності [2, С.117-118].

Компетентнісний підхід до професійної підготовки фахівця із галузі фізичної культури, який ґрунтується на міждисциплінарних, інтегрованих вимогах до результату освітньої діяльності, потребує подальшого наукового дослідження, оскільки він вимагає від учасників навчально-виховного освітнього процесу кардинально змінювати ціль і вектор змісту вищої фізкультурної освіти, тобто від передачі знань і умінь предметного змісту до формування розвиненої особистості із життєвими і професійними компетенціями [1, С. 44-45].

Перспективо подальших досліджень є пошуку моделей інтегрованої системи різнорівневої підготовки вчителя фізичної культури в сучасних умовах, виходячи із соціокультурної обумовленості освітньої політики, концепції творчості як фундаментальної основи життєдіяльності людини [1, С. 47-48].

Література

1. Іваній І. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013 № 21. 43–48 с.
2. Омеляненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : Матеріали регіональної науковопрактичного семінару. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 117-118 с.
3. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. *Pridneprovskiy scientific bulletin* : веб-сайт. URL : http://www.rusnauka.com/24_SVMN_2008/Sport/27099.doc.htm (дата звернення : 05.03.2021).
4. Матеріали обласної науково-практичної конференції викладачів фізичного виховання «За здорове життя». Збірник тез доповідей учасників конференції, 15 травня 2018р., Маріуполь, 2018. 71-72 с.

Д. О. Голуб,
вчитель I категорії,
Бердянський економіко-
гуманітарний коледж

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У НАПАДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ ДЛЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Актуальність теми. Одним із найпопулярніших видів фізичної активності як в Україні так і у Світі серед школярів, студентів так і загалом серед молоді, є футбол, оздоровчий вплив якого широко застосовується в практиці більшості навчальних закладів [1].

Особливе місце в процесі навчання елементів футболу на заняттях фізичного виховання у юних футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «технічної грамотності» (М.А. Годик, Г.А. Лисенчук). Разом із тим особливо

актуальними стають дослідження, які поглиблюють і розширюють уявлення про технічну підготовку здобувачів на уроках фізичної культури. Велике значення спеціалістами надається підготовці у дитячому та юнацькому віці. Вважають, що саме в цей період закладається надійна база технічної підготовки. Знайомство з цією проблемою дозволило визначити морфологічні й психологічні особливості юнаків 16-17 років а також особливості формування рухової функції під впливом методичних прийомів, засобів та умов навчання. Аналізуючи роботи з навчання футболу можна зробити висновок, що значна їхня частина присвячена фізичній підготовці (А.Л. Гусін). В свою роботу присвятив навчання елементам техніки [3], але окремі роботи стосуються й питань технічної підготовки [1; 2]. Разом із тим такий аспект як навчання здобувачів технічним діях на заняттях фізичного виховання досліджено недостатньо.

Мета роботи – розробити і експериментально перевірити ефективність впровадження методики навчання технічних дій у нападі на заняттях фізичного виховання для здобувачів 16-17 років.

Методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічні спостереження;
- 3) контрольні випробування з технічної і тактичної підготовленості;
- 4) методи визначення об'єму і розподілу уваги;
- 5) контрольні випробування з технічної підготовленості включали: (удари по воротах розділених на шість квадратів; ведення м'яча в коридорі довжиною 20 м і шириною 60 см (на час); ведення м'яча в тому самому коридорі протягом 30 сек. із фіксацією помилок, що були допущені при цьому).

Результати дослідження.

Для визначення технічної підготовленості нами були проведені спеціальні дослідження на базі Бердянського економіко-гуманітарного коледжу. Для цього були укомплектовані дві групи здобувачів 16-17 років. Результати дослідження технічної підготовленості в умовах пред'явлення їм як довільних так й ігрових ситуацій. Проаналізувавши чинну програму з фізичної культури для учнів 10-11 класів, ми розробили та модифікували методику проведення занять з фізичного виховання з теми футбол.

Основним умовами виконання технічних прийомів ми визначили 10 пунктів, які стали правилами під час проведення занять з експериментальною групою, а саме:

1. *Перед початком заняття (вправи) проводиться словесний опис загальної структури руху і ставиться завдання по фіксації уваги на одному - двох головних для даної вправи (заняття) елементах.*

Велика кількість завдань поставлених перед початком кожної вправи, а тим більше відсутність таких завдань (установка - «працюємо над ударами по воротах» - досить типова) - часто зустрічається помилка. Це стосується як вправи по роботі над «локальним» технічним прийомом, так і комплексних вправ, що включає в себе виконання декількох технічних дій.

2. *Перед початком виконання групи вправ:*

- проводиться розминка на основі підготовчих і розвиваючих вправ, відповідних тому, якого навчають прийому;

- підготовка організму до освоєння конкретного технічного прийому-важлива умова підвищення ефективності вправи (тренування). Розігрівши м'язи, які беруть участь в русі, підвищивши їх еластичність, підготувавши суглоби і сухожилля до роботи, ми зможемо з перших же рухів виконувати технічний прийом правильно;

- проводяться підводять і імітаційні вправи, з акцентом на правильне виконання елементів технічного прийому, позначених в плані тренування.

Перед початком виконання плану заняття з навчання удару необхідно «освіжити» в пам'яті вже вивчені руху, налаштувати його на навчання шляхом повторення різних елементів технічного прийому.

3. Кількість повторень досліджуваного технічного прийому повинне бути не менше 30 (серіями, наприклад 3 x 10).

Якщо виконуючий під час виконання вправ на техніку удару завдав менше 30 ударів (в стислий часовий відрізок), то це значно знижує ефективність навчання даному технічному прийому. Звичайно «за цифру» кількості тренувального удару за тренування можна сперечатися. У формуванні автоматизму при цілеспрямованому навчанні Удару за тренування треба нанести не менше 80-100 «правильних» ударів, тільки тоді можна вважати тренування повноцінно «навчальним». Але цифру в 30 ударів можна визнати необхідним мінімумом. Всі удари, навіть при різних вправах, повинні бути максимально стандартизовані (говоримо про початкову стадію навчання).

4. Пауза між вчиненням дії (виконання технічного прийому) не повинна перевищувати 15-20 секунд в серії. Між серіями пауза може бути довшим.

Найважливіша умова для ефективності навчання удару – це мінімізація паузи між ударами. Кожен наступний удар повинен якомога швидше «накладатися» на «свіжі» слідові явища в корі головного мозку. Найбільш ефективно працювати над Ударом серійно. Тобто, треба виконувати серію ударів (від 6 до 10) з мінімальною паузою, потім невелика перерва для пояснення нового завдання або уточнення що робиться вправи, або для повторного пояснення якогось елемента (тощо) і нова серія.

5. Вправа має бути стандартною і в основних параметрах повторювати попереднє тренування.

Прагнення деяких тренерів «зробити тренування цікавіше» як в окремій вправі, так і в циклі занять, призводить до частоті зміни вправ. Це серйозне порушення принципу формування автоматизму руху, обов'язкова умова якого – стандартизація руху. Так, існує проблема «нудної» вправи. Часте і тривале повторення технічного прийому (а стандартизація руху – важлива умова ефективного формування автоматизму) веде до зниження концентрації уваги на окремих елементах руху, падає інтерес до вправи і, як наслідок, знижується продуктивність занять. Вирішувати цю проблему треба не частою зміною вправ, а іншими педагогічними засобами і методами.

По-перше, підвищенням емоційності вправи, введенням різних змагальних мотивів. Так ми замаскуємо «монотонність» роботи емоціями.

По-друге, «сховавши» основну частину вправи в попередніх діях і якихось рухах після виконання головного завдання (які можна міняти без шкоди навченості). При цьому, звичайно, треба стежити за тим, щоб ці зміни у вправі не впливали на виконання головного завдання.

6. Повинні дотримуватися загальної структури руху.

Зосереджуючи увагу Гравця на будь-яких окремих елементах або деталях технічного прийому, не можна допускати, щоб загальна структура руху порушувалася. Весь технічний прийом повинен виконуватися гармонійно, злагоджено, навіть при концентрації уваги на якійсь важливій деталі прийому.

7. При виконанні вправи повинні бути поставлені певні завдання по досягненню результату руху (точність, дальність, обмежений простір, швидкість і т. д.)

Тільки тоді, коли рух при виконанні технічного прийому і його результативність тісно пов'язані між собою, ефективно формується (в тому числі і на підсвідомому рівні) динамічний стереотип.

8. Кожен рух (технічний прийом) має бути оцінений (вчителем і тим хто виконує вправу) з точки зору правильності як загального руху, так і виконання виділених елементів руху.

9. Якщо помилка регулярно повторюється, вправа для окремої особи припиняється, і використовуються різні прийоми усунення помилки (головним чином шляхом повтореннями вичленення помилкового елемента і фіксації його уваги на правильному виконанні)

10. У тижневому циклі на початковому етапі навчання конкретному технічному прийому повинно бути заплановано вирішення завдань по ньому не менш ніж в трьох заняттях.

Розроблені нами комплекси спеціалізованих тренувальних завдань з урахуванням різних технічних дій і впровадження їх у навчальний процес дозволили в експериментальній групі покращити результати ведення м'яча вперед на відстань 30 метрів ($t=3,28$; $p<0,01$), ведення м'яча з обводкою стійок з різкою зміною напрямку руху ($t=2,33$; $p<0,05$) та ведення м'яча з обводкою стійок з плавною зміною напрямку руху ($t=3,41$; $p<0,01$). Також у експериментальній групі достовірно покращились показники точнісно-цільових дій після виконання бігу на дистанції 40, 50, 60, 70 м, подальшого слаломного ведення м'яча через 5 воріт на відстань 20 м і удару в зазначену зону воріт ($p<0,001$). Як видно, у контрольній групі, не дивлячись на позитивну динаміку, достовірних зрушень не виявлено ($p>0,05$).

Висновки.

1. Дослідженнями вітчизняних і зарубіжних учених розроблені основи вдосконалення техніко-тактичної підготовки на заняттях з футболу. Але практично відсутні дані про особливості формування технічної підготовленості на заняттях з футболу методики навчання технічним прийомом у нападі на уроках фізичної культури з футболу для учнів середньої загальноосвітньої школи.

2. Узагальнено досвід технічної підготовки 16-17 років на заняттях фізичного виховання з футболу та визначено перспективні напрямки використання цього досвіду в процесі навчання технічним прийомом у нападі (показники рівня технічної підготовленості).

3. За матеріалами здійсненого аналізу було узагальнено підходи, принципи, ідеї, накопичені провідними фахівцями, що відображають загальний стан досліджуваної проблеми та обумовлюють перспективні напрямки її вирішення.

4. Було встановлено, що рівень розвитку технічної підготовленості здобувачів 16-17 років, що займаються футболу, найбільш доцільно оцінювати, використовуючи наступні тести: дальність польоту м'яча після удару та кидання м'ячів на дальність – для оцінки рівня координаційних здібностей та технічної підготовленості.

5. Результати дослідження рівня технічної підготовленості здобувачів 16-17 років Бердянського економіко-гумаанітарного коледжу за рахунок використаних спеціальних вправ показали, що в процесі регулярних занять ЕГ має місце рівномірне покращення виконання тестів. У контрольній групі, не дивлячись на позитивну динаміку, достовірних зрушень не виявлено ($p>0,05$).

Література

1. Томенко О. А., Деменков Д. В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 101–105. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-3.020](https://doi.org/10.15391/snsv.2014-3.020)
2. Маляр Е. І. Визначення рівня фахової дієздатності студентів-податківців після переважного використання засобів футболу у їх ППФП // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси, 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 156-161.
3. Леськів А.П., Левчук В.А. Підготовка юного футболіста. Тернопіль : Астон, 2001. 80 с.

Грибан Г.П.,
доктор педагогічних наук, професор
Житомирський державний університет імені
Івана Франка,
Скорий О.С.,
старший викладач,
Поліський національний університет,
Пилипчук П.Б.,
старший викладач,
Поліський національний університет

ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА ЗДОБУВАЧІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність теми. Чинники навколишнього природного середовища мають позитивно впливати на стан здоров'я здобувачів вищої освіти та забезпечувати нормальний перебіг процесів їх життєдіяльності. В природі екологічні чинники діляться на: 1) абіотичні – зумовлені впливом неживої природи (температура, сонячна радіація, світло, вода, вітер, опади, рельєф тощо); 2) біотичні – впливи живої природи і всі взаємовідносини людини з нею; 3) антропогенні – впливи, викликані діяльністю людини. Саме антропогенні чинники призвели до надмірного технологічного навантаження на навколишнє середовище через повільне впровадження безвідходних виробництв, недостатньої чіткості вимог і дотримання єдиної природоохоронної політики в Україні, відсутність комплексного підходу до вирішення екологічних проблем.

Така ситуація в державі в останні роки суттєво погіршила стан здоров'я учнів шкіл та здобувачів ЗВО, що призвело до підвищення ризику отруєння через забруднене довкілля та ймовірності споживання небезпечних продуктів харчування. Окремі елементи навколишнього середовища, що взаємодіють з організмом людини, називаються екологічними чинниками. Будь-який екологічний чинник може сприйматися людиною як позитивно, так і негативно, залежно від дози впливу. Життєдіяльність здобувачів перебуває у безперервному динамічному взаємозв'язку з чинниками навколишнього середовища. Така взаємодія не повинна порушувати адаптаційних механізмів організму здобувачів.

Тому екологічне виховання у ЗВО має представляти цілісну систему, яка охоплює всі компоненти освітньої програми та сфери життєдіяльності здобувачів. Екологічне виховання має бути спрямоване на формування світогляду здобувачів, заснованого на розумінні єдності з природою, спрямованості особистої культури і практичної діяльності на збереження та

розвиток природи, здатної позитивно впливати на стан навколишнього середовища, а, відповідно, і на стан здоров'я людини.

Складовими системи екологічної освіти та виховання здобувачів у фізичному вихованні може бути формальна екологічна освіта як спеціально організовані цілеспрямовані навчальні заняття, які є складовою як навчального процесу з фізичного виховання, так і тренувального процесу та інших спортивно-оздоровчих заходів, які пов'язані із заняттями фізичними вправами та спортом [1, 2, 4].

Неформальна екологічна освіта у сфері фізичної культури та спорту є поширенням об'єктивної екопізнавальної інформації з метою поглиблення екологічних знань та створення умов для самоосвіти, яка має озброїть здобувачів нормами поведінки під час занять фізичними вправами та спортом в навколишньому природному середовищі. При цьому здобувачі мають уміло використовувати позитивні чинники навколишнього природного середовища для проведення дозвілля, розвитку фізичних якостей, відновлення здоров'я та попередження і передбачення впливу негативних чинників екосистеми на організм [3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що діючі навчальні програми з екології понад 90 % складаються з питань природничого змісту, тоді як метою екологічної освіти і виховання здобувачів є формування екологічної свідомості та культури, тобто формування здоров'язбережувального світогляду.

Метою публікації є оцінка якості екологічних знань у здобувачів щодо розуміння впливу екологічних чинників на стан здоров'я людини.

Результати дослідження. Прикладом екологічного виховання в освіті є США, де починаючи з 5-го класу, всі школярі в обов'язковому порядку відвідують з екскурсіями підприємства, фірми і організації, чия діяльність пов'язана з охороною навколишнього середовища. Такі ж екскурсії влаштовують для здобувачів, працівників різних підприємств і навіть домогосподарок. Фірми і організації, у свою чергу, зобов'язані в порядку суспільних навантажень не менше 2-х разів у тиждень організувати годинні екскурсії для відвідин всіма бажаними. У ході таких екскурсій слухачам детально розповідають, як багато праці, часу і засобів необхідно витратити, щоб очистити стічні води або підготувати воду з підземних джерел для використання її в мережі питного водопостачання. З цією метою на природоохоронних підприємствах і фірмах виготовлені спеціальні схеми, стенди, установки; розроблені цикли лекцій, підготовлені відеоматеріали. Таким чином, підрастаючі американці вчать з дитинства берегти навколишнє середовище і не допускати його забруднення [4].

Під час інтенсивного фізичного навантаження вплив негативних чинників навколишнього середовища на організм здобувачів завдає ще більшої шкоди, адже це пов'язано з більшим споживанням забрудненого повітря, продуктів харчування, води та інтенсивністю роботи всіх функціональних систем та організму. Тому проведення навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного виховання, дозвілля і відпочинку на лоні природи, купання у відкритих водоймах, будівництво спортивних споруд повинне враховувати вплив екологічних чинників на стан здоров'я здобувачів. Кожен здобувач має усвідомити шляхи проникнення в організм забруднювачів навколишнього середовища та прогнозувати наслідки, до яких вони можуть призвести.

Система спостереження за станом навколишнього середовища в Україні затрудняє отримання і використання інформації, необхідної здобувачам для врахування її для безпечної життєдіяльності. Немає єдиної державної програми моніторингу навколишнього середовища, яка б здійснювала комплексний, системний контроль за усіма видами забруднення навколишнього середовища і надавала інформацію щодо безпеки

життєдіяльності. В той же час багато спеціальностей, на яких навчаються здобувачі у ЗВО, взагалі не піднімаються питання захисту довкілля, вивчення питань впливу чинників навколишнього середовища на стан здоров'я людини тощо. Проведений нами моніторинг якості екологічної освіти здобувачів 3-го та 4-го курсів ПНУ різних спеціальностей показав різні рівні володіння компонентами екологічної освіти, яка має безпосереднє відношення до збереження здоров'я, поведінки в навколишньому середовищі, використання природних чинників для підвищення життєдіяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Показники оцінювання стану екологічної освіти здобувачів (n=503, бали)

Спеціальності	Структурні компоненти екологічної освіти				Загальна оцінка
	Екологічні знання	Екологічне виховання	Екологічний світогляд	Екологічна культура	
Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза	66.4	66.1	70.3	71.6	68.6
Технологія та переробка продукції тваринництва	63.6	61.2	68.4	59.6	63.2
Екологія	64.8	65.3	67.9	43.2	60.3
Право	45.8	67.2	47.4	56.7	54.3
Агрономія	46.5	42.4	52.5	36.8	44.6
Галузеве машинобудування	39.5	40.6	43.7	38.5	40.6
Менеджмент	37.7	43.4	44.6	33.9	39.9
Інформаційні системи та технології	38.3	40.2	41.6	31.7	38.0

Зміст екологічної освіти спирається на систему наукових знань, які відображають природно-наукові, соціально-економічні, правові, морально-етичні, технічні та світоглядні аспекти існування природного середовища і умов життєдіяльності людини. У наших дослідженнях екологічна освіта здобувачів оцінювалася за чотирма показниками: екологічні знання, екологічне виховання, екологічний світогляд, екологічна культура.

Екологічний підхід до проведення занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в умовах забрудненого навколишнього середовища набуває іншого підходу і виводить світогляд здобувача з вузькопредметної сфери у сферу загальнолюдську – здоров'язбережувальну. Внаслідок чого у здобувачів формується глобальне мислення, важливим елементом якого є еколого-гуманістичне розуміння світу, перебудова свого мислення і певні застереження щодо збереження власного здоров'я.

Висновок. Аналіз якості екологічної освіти здобувачів різних спеціальностей показав недостатній рівень володіння ними компонентами екологічної освіти. Достатній і задовільний рівень екологічної освіти показали лише здобувачі, в освітньому процесі яких питання екологічної освіти посідають важливе місце (ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза, технологія та переробка продукції тваринництва, екологія). При цьому велика кількість

здобувачів у ЗВО України взагалі не вивчають проблем впливу навколишнього середовища на стан здоров'я та життєдіяльність людини.

Подальші дослідження передбачають вивчення шляхів оволодіння здобувачами екологічним мисленням.

Література

1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Наук.-теорет. зб.: Вісник держ. агрокол. акад. України.* 1998. № 2. С. 14–17.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Фізичне виховання студентської молоді в екологічно несприятливих умовах навколишнього середовища. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць. Вип. 2.* Рівне: «Принт Хауз», 2001. С. 279–283.

3. Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посіб. К.: Аграрна освіта, 2005. 113 с.

4. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. Житомир: Вид-во Рута. 2008. 182 с.

Данило С.М.,

старший викладач,

Шарапов В.В., студент,

Бердянський державний педагогічний університет

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СПЕЦИФІКИ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Актуальність проблеми. Проблема ефективності підготовки майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності є, з одного боку, окремих питань загальної системи професійної підготовки фахівців, а з другого, – акумулює численність проблем пов'язаних із властивостями особистості, потенціальними можливостями, що обумовлюють успішність професійної підготовки. Значної актуальності набуває питання підготовки майбутніх фітнес-тренерів, здатних професійно вирішувати завдання фізичного виховання різних верст населення у різних організаційних формах. Особливої уваги потребує визначення рівня фізичної готовності майбутніх фахівців до ведення фізкультурно-оздоровчої роботи у фітнес індустрії.

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм, методів і засобів навчання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Вирішення проблеми підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності залежить від підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців у сфері фітнес індустрії, від своєчасної розробки продуктивного вирішення завдань професійно-педагогічної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, пошуку більш гнучких підходів до підвищення рівня фізичної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються питання готовності майбутніх фахівців до професійної

діяльності (А.А. Деркач, 2004; Н.М. Костихіна, 2005; А.В. Райцев, 2004; Л.П. Сущенко, 2003 та ін.).

Науковці (О.А. Атамась, О. Л. Благий, М. В. Василенко, Н. І. Воловик, Н. М. Гончарова, Л. В. Денисова, М. В. Дутчак, О. В. Завальнюк, О. К. Корносенко, О. В. Корх-Черба, В. М. Осіпов, О. Г. Сайкіна, А. О. Твеліна, В. В. Усиченко, О. М. Шишкіна та ін.) приділяють значну увагу професійній підготовці кваліфікованих і конкурентоздатних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, здатних до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності.

Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема визначення готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності в процесі професійно-педагогічної підготовки досліджена недостатньо ґрунтовно як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема, недостатньо проаналізовані зміст, форми й методи, які повинні забезпечувати формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до роботи у фітнес індустрії.

Мета роботи. Науково обґрунтувати особливості специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренера.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури з питань особливостей специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренерів.

Результати дослідження. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що науковці виділяють у структурі готовності майбутніх фахівців різні структурні компоненти. В структурі професійно-педагогічної діяльності фітнес-тренера науковці виділяють такі компоненти, які знаходяться у стійкій єдності:

- психологічна готовність;
- науково-теоретична готовність;
- практична готовність;
- фізична готовність.

Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я і фізичного розвитку вимогам професійної діяльності. Для майбутнього фітнес-тренера, який закладає основи здорового способу життя серед різних верст населення, рівень різнобічного фізичного розвитку і фізичної підготовленості є одним з найважливіших факторів професійної майстерності. В процесі проведення різноманітних за формою і змістом занять фітнесом необхідною передумовою їх дієвості є високий рівень фізичної підготовленості фахівця. Наукові дослідження показують, що у молодих фітнес-тренерів спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і володінням руховими вміннями та навичками. Важливим фактором фізичної готовності майбутнього фітнес-тренера до професійної діяльності є формування в нього потреби у фізичному самовдосконаленні і самовихованні.

Істотним параметром професійної придатності майбутнього фітнес-тренера є знання. Знання є основою будь-яких практичних дій. Вони стають переконливими, коли людина навчиться застосовувати їх на практиці. Уміння є знання в дії. О.Й.Ємець розділяє всі професійно-педагогічні уміння на 4 групи. У першу групу віднесені загальнодидактичні, другу – спортивно-дидактичні, третю групу – спеціально-методичні, четверту – організаційно-наукові та професійно-педагогічні уміння [4].

Як зазначає О. А. Атамась, структура готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до впровадження технологій оздоровчого фітнесу «визначається особливостями

цієї діяльності та розглядається як склад мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів готовності» [1, с. 7].

П. А. Слобожанінов виділив у структурі професійної компетентності майбутнього фахівця з фітнесу та рекреації такі структурні компоненти: «мотиваційно-ціннісний (сукупність ціннісних орієнтацій, мотивів, адекватних цілям і завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності, світоглядна позиція); змістовий (сукупність знань предметної сфери, на основі яких формується професійна компетентність); діяльнісний (практичний досвід); креативний (сукупність важливих для рекреаційно-оздоровчої діяльності індивідуально-психологічних якостей і здібностей та спрямованість особистості)» [6, с. 15].

Як наголошує М.М. Василенко, модельними характеристиками фітнес-тренера є: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, медична компетентність, бажання вчитися, психологічна компетентність, артистизм, приємна зовнішність. Це, у свою чергу, як зазначає дослідниця, вимагає вдосконалення системи профвідбору абітурієнтів, визначення їх схильності до педагогічної діяльності, виявлення специфічних рис характеру та поведінки, введення до навчального плану підготовки фітнес-тренерів розширеного циклу дисциплін медичного та психологічного змісту, знань і вмінь з акторської майстерності, основ ораторського мистецтва тощо (Василенко, 2014).

У результаті аналізу наукової літератури визначено зміст і виділені такі структурні компоненти професійно-педагогічної діяльності майбутніх фітнес-тренерів: організаційний – полягає в умінні забезпечити різноманітні види самостійної роботи тих хто займається, засвоєння вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання особистості в цілому; комунікативний – визначається умінням фітнес-тренера будувати ділові відносини в процесі професійної діяльності; гностичний – пізнання змісту навчального-тренувального процесу, закономірностей фізичного розвитку і психології тих хто займається, постійне самовдосконалення; руховий – включає кваліфіковане володіння технікою фізичних вправ, прийомами допомоги, страховки.

Потрібно зазначити, що в працях науковців немає єдиних поглядів на проблему структури компонентів професійно-педагогічної діяльності майбутніх фітнес-тренерів. Це свідчить про те, що неможливо охопити всю змістовну сторону трудової діяльності фітнес-тренера.

Висновки. На основі теоретичного аналізу літературних джерел нами з'ясовано, що специфіка професійної діяльності фітнес-тренера виявляється у застосуванні знань, вмінь та навичок, необхідних для виконання основних професійно-педагогічних функцій: навчальної, виховної, організаційної, розвивальної та комунікативної.

Отже, процес формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійно-педагогічної діяльності потребує вдосконалення, пошуку нових ефективних методик.

Література

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: автореферат дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». К., 2015. 20 с.
2. Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119–124.

3. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М. : МПСИ, 2004. –752 с.
4. Ємець О. Формування творчої особистості вчителя фізичної культури //Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 24-26.
5. Костихина Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Н. М. Костихина // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 10. – С. 12 –16.
6. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». К., 2017. 22 с.
7. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методичний аспект) : [монографія] / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

Ю.В. Дутчак

кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент
Хмельницький національний університет,

Л.П. Сущенко

доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені
М. П. Драгоманова

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СУЧАСНИЙ ТРЕНД ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. Сучасні процеси реформування та розвитку системи вищої освіти в Україні передбачають розвиток якісної вищої освіти як однієї з пріоритетних цілей державної освітньої політики, що відображено в Законі України «Про вищу освіту», адже підвищення якісного рівня освіти є запорукою економічного зростання держави, розв'язання соціальних проблем суспільства у найближчому майбутньому, додержання міжнародних норм і вимог законодавства української держави щодо реалізації права громадян на освіту.

На забезпечення якості вищої освіти спрямовують матеріальні, фінансові, кадрові та наукові ресурси суспільства та держави. Якісна вища освіта передбачає взаємозв'язок освіти і науки, педагогічної теорії і практики. Якість вищої освіти – це багатовимірне поняття, яке охоплює усі сторони діяльності закладу вищої освіти: навчальні та академічні програми, навчальну і дослідницьку роботу, професорсько-викладацький склад та здобувачі вищої освіти, навчальну матеріально-технічну базу та ресурси.

Забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців неможлива без компетентнісного підходу до аналізу якості вищої освіти, реалізація комплексу інструментів систем внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості вищої освіти відповідно до стандартів і рекомендацій Європейського простору вищої освіти як основи для інтеграції національної системи забезпечення якості вищої освіти в європейську систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Існує необхідність пошуку ефективних і дієвих шляхів модернізації освітнього процесу майбутніх фахівців, що передбачають оновлення змісту професійної підготовки з урахуванням вимог держави та стейкхолдерів (зовнішніх і внутрішніх).

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що питання підвищення ефективності освітнього процесу розглядалися вітчизняними та зарубіжними авторами.

Зміст модернізації вищої освіти і підвищення її якості на інноваційних засадах, як вважає Н. О. Бєлікова, полягає в узгодженні змісту навчальних планів підготовки майбутніх фахівців із програмами підготовки фахівців у закордонних країнах та їх адаптації в межах України; створенні у закладах вищої освіти таких умов, які дозволять подолати традиційні межі розподілу між «навчальним», «позанавчальним» і «вільним» часом з метою розвитку креативного мислення, творчого осмислення й опанування інноваційних професійних технологій та саморозвитку студента; постійному оновленні змісту підготовки майбутніх фахівців відповідно до досягнень науки, техніки і технологій, наук про суспільство і людину, забезпечення варіативності і гнучкості навчальних планів та програм, їх оперативного реагування на потреби суспільної і виробничої практик; широкому і всебічному використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, електронних навчально-методичних комплексів, електронних підручників тощо; автоматизованому поточному і проміжному контролю знань; автоматизованому поточному і проміжному контролю знань; орієнтацію не тільки на професійну, але й на особистісну складову професійної підготовки [1, с. 163].

Дослідники Z. Kafi, K. Motallebzadeh, H. Khodabakhshzadeh і M. Zeraatpisheh вважають, що забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців корелюється з професійним досвідом та кваліфікацією науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти [6, с. 319].

Відзначаємо, що забезпечення якості професійної підготовки майбутніх педагогічних фахівців з фізичної культури у сучасній педагогічній науці розглядається фрагментарно та не системно.

Метою публікації є обґрунтування та виокремлення трендів вищої освіти, що гарантуватимуть якість професійної підготовки майбутніх педагогічних фахівців з фізичної культури.

Результати дослідження. В умовах динамічного розвитку суспільства, глобальної взаємозалежності та конкуренції на ринку праці, особливого значення набуває підвищення якості професійної підготовки майбутнього фахівця. У високій якості освітніх послуг, як зазначає

І. П. Кінаш, зацікавлені як окрема особа, так і держава, що має виступати гарантом національних інтересів. Крім того, до якості освіти виявляє зацікавленість і роботодавець. Якість – одна з найважливіших філософських категорій. Якість освіти залежить, значною мірою від активності того, хто навчається на заняттях, від бажання кожного студента розвиватись і самовдосконалюватись, від здатності та готовності використовувати набуті знання тощо [2, с. 365].

Однією з детермінант забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, як відзначають Н. S. Akareem та S. S. Hossain, є якість на основі продукту, що передбачає високу якість навчальних планів та викладацького складу [5, с. 53].

Гарантування якості професійної підготовки педагогічних фахівців з фізичної культури передбачає створення відповідних умов для особистісного і професійного розвитку здобувачів вищої освіти, успішної реалізації ними освітньо-виховних цілей і досягнення запланованих результатів.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури повинна відповідати стандартам і рекомендаціям щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти, які ґрунтуються на таких чотирьох принципах: заклади вищої освіти несуть основну відповідальність за якість своїх освітніх послуг та забезпечення цієї якості; система забезпечення якості реагує на розмаїтість систем вищої освіти, навчальних закладів, програм і студентів; система забезпечення якості підтримує розвиток культури якості; система забезпечення якості враховує потреби та очікування студентів, усіх інших залучених сторін та суспільства [5].

Слушною є думка науковців, очолювана А. В. Василюком, стосовно чинників, що є умовами ефективності системи забезпечення якості вищої освіти. В подальшому науковці виокремлюють наступні чинники:

1. Ставлення до вищої освіти як найвищої цінності, запоруки суспільного прогресу, національної безпеки, конкурентоспроможності держави, вишів, окремої особистості.

2. Належне фінансування закладів вищої освіти, гідна оплата праці науково-педагогічних працівників, які реалізують освітньовиховні цілі та забезпечують якість викладання.

3. Просвітницька діяльність ЗВО, постійне інформування здобувачів, громадськості, працевдавачів, інших зацікавлених сторін про власну стратегію забезпечення якості, спільні завдання і заходи щодо підвищення ефективності освітнього процесу.

4. Пропагування академічної доброчесності, нетерпимість до будь-яких форм її порушення (копіляція, плагіат, фальсифікація), практичне впровадження загальнонаціональної системи антиплагіату та покарання за різні прояви академічної недоброчесності (держслужбовців і чиновників усіх рангів, керівників ЗВО, викладачів, науковців, здобувачів вищої освіти).

5. Особистісна відповідальність стейкхолдерів за результати освітньої діяльності (учіння, викладання, організацію професійнопрактичної підготовки, ухвалення управлінських рішень).

6. Постійний моніторинг ефективності систем зовнішнього і внутрішнього забезпечення якості вищої освіти з боку держави, суспільства, громадських організацій, незалежних агенцій.

7. Прозорість механізмів і заходів щодо забезпечення якості вищої освіти, відкритий доступ до інформації про діяльність відповідних органів управління, закладів вищої освіти, наукових установ, пов'язану із удосконаленням систем зовнішнього і внутрішнього забезпечення якості [3, с.15].

Висновок. Отже, обґрунтовано та виокремлено основні напрями розвитку вищої педагогічної освіти з фізичної культури, що забезпечують якість професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. Переконані, що забезпечення якості університетської освіти має бути однією з найважливіших постійних цілей закладу вищої освіти, а не одноразовою подією.

Подальша логіка дослідження передбачає визначення критеріїв забезпечення якості професійної підготовки майбутніх педагогічних фахівців з фізичної культури.

Література

1. Белікова Н. О. Пріоритетні напрями модернізації вищої освіти України на сучасному етапі. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. Сер. : Психолого-педагогічні науки, 2013. №3. С.161 – 165.

2. Кінаш І. П. Якість освіти як результат, процес та освітня система. *Науковий вісник НЛТУ України : збірник науково-технічних праць*. Львів : РВВ НЛТУ України, 2011. Вип. 21.5. С. 363 – 368.
3. Якість вищої освіти: теорія і практика : навчально-методичний посібник / за наук. ред А.Василюк, М.Дей; кол. авторів: А. Василюк, М. Дей, В. Базелюк та ін.; НАПН України, Університет менеджменту освіти. Київ-Ніжин : видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 176 с.
4. Akareem H. S., Hossain S. S., Determinants of education quality: what makes students' perception different? *Open Review of Educational Research*, 2016. Vol. 3, p. 52 – 67.
5. The European Association for Quality Assurance in Higher Education (ENQA). URL : <http://enqa.eu/indirme/esg/ESG.pdf>. (дата звернення 25.08.2021).
6. Zahra Kafi, Khalil Motallebzadeh, Hossein Khodabakhshzadeh, Mitra Zeraatpisheh Quality in English Language Teaching: Postulating a Prospective Quality Enhancement Model. *Research in English Language Pedagogy*, 2020. Vol. 8, p. 311 – 333.

Кузнецова Е.Т.,

доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта,
заведующая кафедрой,

Маринич Т.В.,

кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета
организации здорового образа жизни,

Коляда Н.В.

ассистент кафедры физической культуры и спорта
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Формирование здоровьесохраняющей компетенции возможно в условиях целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса по физической культуре, создание соответствующей здоровьесохраняющей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента [3; 7].

Цель работы – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования (УВО) в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Осуществить аналитический обзор научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определить содержание и основные компоненты здоровьесберегающей компетенции студентов учреждений высшего образования.
3. Оценить состояние здоровья, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой студентов УВО.

4. Разработать методику формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание студентов учреждения высшего образования. **Предмет исследования** – методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

Связь работы с научными программами (проектами), темами. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической культуры и спорта факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) по теме «Научно-методическое обеспечение использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студента» на 2021 год. Номер государственной регистрации в БелИСА: 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021).

Организация исследования. В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты дневной формы обучения УО «ПолесГУ», на базе которого и проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с сентября 2020 по май 2021 гг., принимали участие 144 студента факультета экономики и финансов и инженерного и 25 студентов факультета организации здорового образа жизни, всего 169 студентов. Из данного количества была сформирована экспериментальная группа – 20 человек и контрольная группа – 25.

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной программе два раза в неделю по два часа, а контрольная группа (КГ) – по традиционной учебной программе.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, а также было проведено предварительное тестирование физической подготовленности.

Результаты исследования. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25-50 минут в сутки в утреннее, дневное или вечернее время, с периодичностью 3-4 раза в неделю, построенное с учетом интересов студентов, их индивидуально-психологических особенностей [5, с. 4-6]. Организация управляемой самостоятельной работой студентов осуществлялась на основании учебной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», учебного расписания и методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся УО «Полесский Государственный университет»¹. Управление процессом СОТ осуществлялось путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [3].

В настоящее время в ПолесГУ создана современная инфраструктура, позволяющая в полном объеме реализовывать цели и задачи проекта «Цифровой университет» [4]. Электронный кабинет дисциплины дает возможность получить оперативную информацию об образовательном процессе, в целом, и дисциплины, в частности; ознакомиться с

¹ По организации самостоятельной работы обучающихся учреждения образования «Полесский государственный университет»: метод. реком. Утверждено приказом ректора университета от 08.05.2020 №206.

содержанием всего курса, систематизированного по разделам; осуществить тестовый контроль и просмотр видео-занятий оздоровительной направленности и др.

Результативность разработанной методики формирования здоровьесберегающей компетенции в процессе физического воспитания оценено по таким показателям: 1) признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности и в профессиональной деятельности (по результатам анкетирования); 2) диагностика по организационному разделу – посещаемость занятий, сроки выполнения объема часов по управляемой самостоятельной работе (дневник), участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.; 3) диагностика по теоретическому разделу проводилась в виде анкетирования и собеседования по темам учебной программы; 4) диагностика в рамках методического раздела предполагала организацию здорового образа жизни и способность к самосовершенствованию собственного здоровья (соблюдение режима дня, правил питания, личной гигиены, овладение новыми способами двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности, для предотвращения возникновения профессиональных заболеваний и обеспечения оптимального двигательного режима и т. п.); 4) динамика показателей физической подготовленности; 5) повышение уровня двигательной активности.

Результаты исследования мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов указывают на повышение уровня их сформированности, а именно:

- к получению знаний и овладению профессией стало стремиться на 15,83% и 11,83% студентов больше в экспериментальной и контрольной группах соответственно;

- появилось желание применять основные элементы здоровьесберегающей компетентности в будущей профессиональной деятельности у 92% (КГ) и 95% (ЭГ) опрошенных;

- имеющих достаточно знаний и опыта и готовых к осуществлению здоровьесберегающей деятельности стало на 29,31% и 26,31% в ЭГ и КГ соответственно;

- назвать составляющие здоровья может уже около половины респондентов (48-50%);

- 64% студентов в КГ считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, в ЭГ – 65% опрошенных;

- почти половина (40-45%) студентов может перечислить основные правила здоровьесбережения;

- регулярно питаться начали на 11,53% и 7,53% студентов больше в ЭГ и КГ соответственно;

- значительный прогресс наблюдается в избавлении от вредных привычек: употребляющих алкоголь в ЭГ уменьшилось на 21,39%, а в КГ – на 15,39%.

Исходя из данных результатов, можно сделать вывод, что методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания значительно влияет на жизнедеятельность и образ жизни молодежи [1; 2].

По уровню физической подготовленности произошло улучшение результатов как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наиболее значимые результаты продемонстрировали студенты ЭГ и КГ при выполнении теста «Прыжок в длину с места», ЭГ – при поднимании туловища в сед за 60 с. В КГ студенты улучшили результаты, но средние показатели были достоверно ниже, чем в ЭГ [6].

Внедрение электронного кабинета по дисциплине «Физическая культура» и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность управления физическим воспитанием студентов, оперативно управлять самостоятельной работой студентов, отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включению в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

На протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок для определения посещаемости занятий физической культурой в КГ и ЭГ. Выявлено, что студенты КГ имеют большее количество пропущенных занятий по сравнению с ЭГ.

Таблица 3.5 – Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов за период эксперимента

Группы	Средняя посещаемость, час	Разница в посещаемости между ЭГ и КГ, час
ЭГ/ю	132,0	+3,2
КГ/ю	128,8	
ЭГ/д	138,3	+5,9
КГ/д	132,4	

Выводы

1. Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

2. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предполагает наличие у студентов устойчивого интереса и мотивацию к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Когнитивный компонент способствует формированию у студентов системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих хорошее состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями, активностью, использованием сформированных знаний, умений, навыков в самостоятельной работе студентов по физическому воспитанию.

3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек 1 курса – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

4. Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группы по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Литература

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
2. Коляда Н. В., Кузнецова Е.Т. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 156–160.
3. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : [монографія]. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с. – Библиогр.: с. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0.
4. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». Здоровье для всех. Пинск: ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.
5. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности: методические рекомендации для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура». Пинск: ПолесГУ, 2021. 52 с.
6. Кузнецова О. Т., Коляда М. В. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 216–221.
7. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета. Матер. Междунар. научно-практ. конф. «Инновационные направления массового развития физической культуры и спорта в современных условиях». – Нукус: Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 27-28 мая 2021 г.

Лаптиева Л.Н., кандидат пед. наук,
доцент, Полесский государственный
университет, Республика Беларусь,
Крикало И.Н., старший преподаватель,
Мозырский государственный
педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актуальность темы. Современные процессы, происходящие в обществе: изменения в развитии экономики, социокультурной сферы, быстрая информатизация и динамичность

развития общества обуславливают изменение требований государства и общества к образованию. В связи с этим все большую актуальность приобретают вопросы преемственности в системе профессиональной подготовки и адаптации специалистов для учреждений образования.

Подготовку специалистов для учреждений образования осуществляют средние профессиональные учреждения (колледжи, училища) и вузы. Учреждения образования в этом случае выступают в роли заказчика, производства, на котором будут работать специалисты – выпускники вузов. В связи с этим большое значение имеет изучение теоретических аспектов преемственности, проблем, существующих в этой области.

Цель работы. Изучить теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе образования.

Методика исследования. Анализ нормативных документов, литературы.

Результаты исследования.

Преемственность связей вуза и учреждений образования представляет управляемый и регулируемый процесс, посредством которого осуществляется последовательная и непрерывная связь между вузом и учреждениями образования (дошкольными, школьными и внешкольными), когда полученные на одной ступени профессиональные знания, навыки и умения становятся базой для качественного овладения более сложными, особенно в условиях производства [1].

Преемственность способствует возникновению общих связей между вузом и производством в совершенствовании уровня профессиональных знаний, навыков и умений, овладении психолого-педагогическими знаниями, владении формами и видами воспитательной деятельности и в целом, подготовки будущих специалистов к предстоящей трудовой деятельности.

Категория преемственности имеет важное методологическое значение. Преемственность – это связь между различными этапами и ступенями развития, сущность которой состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы. Ее можно представить в виде педагогической цепи, звеньями которой являются преподаватель – учащийся – студент – преподаватель [2].

Преемственность в системе образования основывается на следующих принципах:

а) развитие и совершенствование у студентов профессиональных и личностных качеств, полученных на предыдущем этапе обучения;

б) обеспечение приобретения системных знаний, усовершенствование и дальнейшее развитие содержания, форм и методов эффективного профессионального образования;

в) применение в процессе обучения содержания, методов и форм обучения и воспитания, способствующих гармоничному развитию личности.

д) привитие студентам чувства удовлетворенности выбранной профессией, желание работать по полученной специальности, что способствует более эффективному становлению специалиста на рабочем месте.

Решение задач преемственности обеспечивает решение проблемы сохранения, приумножения и развития опыта, а также патриотических, этических и др. тенденций в сфере воспитания молодежи. Идеиное, гражданское и профессиональное становление будущего педагога является длительным и сложным процессом. Его основы закладываются в период обучения в школе, совершенствуются и укрепляются в период обучения в вузе и завершаются в период самостоятельной профессиональной деятельности.

Условно в этом процессе можно выделить три этапа, каждый из которых имеет свои цели и содержание:

- 1) профориентационный, обеспечивающий сознательный выбор профессии;
- 2) квалификационный, включающий профессионально-педагогическое образование в вузе;
- 3) послевузовский, предусматривающий профессиональное становление специалиста в различных учреждениях образования [3].

Цель первого этапа – создать педагогические условия, обеспечивающие наличие достоверной информации абитуриенту о выбранной профессии (требования к профессиональным и личностным качествам специалиста, условия труда, возможности трудоустройства и др.).

Цель квалификационного этапа – обеспечить студента – будущего специалиста системы образования необходимыми профессиональными знаниями, умениями и навыками, способствовать гармоничному развитию личности, психологическую готовность к предстоящей трудовой деятельности.

Целью производственного этапа является создание на производстве условий, обеспечивающих эффективную профессионально-педагогическую адаптацию специалиста на конкретном рабочем месте и освоение основ профессиональной деятельности в процессе самостоятельной работы в различных учреждениях образования

Рассматривая возможности реализации принципа преемственности в школе, вузе и учреждениях образования, следует отметить, что к факторам, обеспечивающим условия реализации преемственности в методах, формах и дидактических приемах обучения следует отнести следующие:

1. Необходимость четкой постановки дидактических и воспитательных задач на каждом этапе обучения.
2. При организации учебно-воспитательного процесса учитывать возрастные особенности и индивидуальные различия обучаемых.
3. Осуществлять контроль за реализацией всех структурных элементов преемственности в обучении: методы, содержание и средства обучения.

Все это дает возможность структурировать педагогическую систему вуза и учреждений образования, в рамках которой осуществляется процесс профессиональной адаптации молодежи.

Содержание обучения в процессе профессиональной адаптации в учреждениях образования должно предусматривать конкретный рост квалификации за определенный период времени, повышение категории, предусматривать перспективу, к которой должен стремиться выпускник – молодой специалист, а также дальнейшее развитие всех лучших деловых и личностных качеств выпускников, заложенных в период обучения в вузе.

Следует отметить, что на каждом этапе молодежь испытывает определенные трудности адаптации к новой педагогической системе.

На первом этапе наибольшие трудности вызваны недостатком информации о выбираемой профессии, несоответствием имеющейся информации и условиями конкретной профессиональной деятельности, низким уровнем профориентационной работы, проводимой в школах.

На втором этапе трудности адаптации связаны с переходом на качественно новый уровень обучения: большой объем новой, иногда противоречивой информации, смена

структуры и качества занятий, адаптация к новому коллективу, зачастую адаптация к новому месту жительства и др.

Третий этап характеризуется адаптацией к производственной среде, профессиональной деятельности, коллективу. Наиболее легко этот процесс происходит у положительно мотивированных выпускников, обладающим высоким уровнем профессиональных знаний и умений, психологически подготовленными к самостоятельной работе.

Для диагностики уровня профессиональной адаптации выпускников вуза нами определены следующие критерии, показатели профессиональной адаптации, которые хорошо диагностируются и могут быть применены в современной педагогической практике. К таким критериям мы отнесли следующие: профессионально-квалификационная мобильность; дисциплинированность; удовлетворенность профессией и предприятием; профессиональная направленность молодого специалиста.

В том случае, когда каждый элемент педагогической системы учреждения образования будет соответствовать определенным требованиям, цели функционирования педагогической системы учреждения будут достигнуты.

К этим требованиям можно отнести:

1. Профессиональная пригодность адаптанта по состоянию здоровья и наличию необходимых психофизиологических качеств.
2. Достаточно высокий уровень сформированности деловых и личностных профессионально важных качеств.
3. Уровень профессиональной подготовки соответствует требованиям предполагаемого места работы.
4. Высокий уровень мотивации и сформированность профессиональной направленности.
5. Психологическая готовность адаптанта к профессиональной деятельности.

В связи с этим для обеспечения преемственности в системе целью учреждений образования (школа – вуз – производство), является создание условий для успешной адаптации на каждом последующем этапе.

Выводы. Преемственность содержания профессионального образования обеспечивает целостность образовательной системы в концепции непрерывного образования, только в том случае, если:

- 1) учебно-воспитательный процесс всех участников учреждений образования направлен на конечный итог – подготовку высококвалифицированного специалиста для производства;
- 2) подготовка молодежи осуществляется с учетом трудностей, на каждом последующем этапе;
- 3) если сформированные на одном этапе обучения профессиональные знания, умения, навыки становятся базой для качественного овладения более сложными умениями и навыками на последующих этапах обучения, в частности, в процессе профессиональной адаптации.

Литература

1. Кухарев Н.В. Педагог – мастер – педагог – исследователь. Пособие для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / Н. В. Кухарев. – Мн.: Адукацыя і выхаванне, 2003. – 248 с.

2. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 304 с.

3. Лаптиева, Л.Н. Профессиональная адаптация медицинских работников: этапы и особенности / Л.Н. Лаптиева // Вестник «УО МГПУ им. И.П. Шамякина». – 2016. – № 1 (32). – С. 35-41.

Ляхова І.М.

доктор педагогічних наук, професор
Запорізький державний медичний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Актуальність теми. Рухова активність – одна із складових здорового способу життя, яка характеризується як потреба людини в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Вона є найважливішою ланкою пристосування організму людини до навколишнього середовища та її біологічною потребою.

М'язова робота стимулює функціональну активність практично всіх органів і тканин та координується нервовою системою, викликаючи відповідні позитивні зрушення в діяльності організму людини. Чим різноманітніше рухова діяльність, тим досконаліша будова організму.

Низька рухова активність (гіподинамія) позначається на роботі адаптаційних механізмів організму людини по відношенню до різних навантажень, змін зовнішніх умов життєдіяльності та їх наслідків. Вона приводить до гіпотрофії м'язів, захворювань хребта (радикуліт, остеохондроз та ін.), ослаблення імунітету, надлишкової маси тіла, а іноді навіть до ожиріння, погіршення зору, геморою, тунельного синдрому та ін.

Оскільки для сучасних умов життя характерним є дефіцит рухової активності, що негативно відбивається на стані здоров'я людей [1-3], вивчення багатьох аспектів, що зв'язані з руховою активністю різних груп населення, представляє науковий інтерес. Особливої уваги в цьому відношенні потребують студенти, які, приділяючи багато часу навчанню в ЗВО, вимушені багато сидіти як під час аудиторних занять, так і під час самостійної підготовки до них. Погіршує ситуацію й суттєве зменшення годин, що відводяться в ЗВО на фізичне виховання, а також перехід всіх закладів вищої освіти на змішане навчання, в якому значну частку займає дистанційне навчання, що значно загострює можливість підтримання студентами оптимального рівня рухової активності. Відтак, вивчення питань, що пов'язані з руховою активністю цієї ланки населення є актуальним.

Мета роботи – визначення індивідуальних звичок щодо рухової активності майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії.

Методика дослідження. Для реалізації мети дослідження нами було використано такі методи як: анкетування, бесіди, педагогічне спостереження і методи математичної статистики. На питання анкети кожен із респондентів повинен був надавати відповідь швидко, протягом 1-3 секунд, щоб вона відбивала реальний стан справи, а не сформульований ним бажаний результат (як би хотілося, щоб було). У дослідженні брали участь 142 студенти, які навчаються на 1 і 2 курсах за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я».

Результати дослідження. На питання «Як часто ви робите ранкову гімнастику?» 36,4% хлопців (Х) і 20,7% дівчат (Д) запевняють, що роблять її щодня; 18,2% Х і 10,3% Д роблять її за примусом батьків; 45,4% Х і 60% Д не роблять її зовсім. Бесіди зі студентами дозволяють стверджувати, що причиною цього є елементарна лінь, недооцінювання оздоровчої ролі ранкової гімнастики та не сформованість у студентів відповідної звички.

За результатами відповіді на питання «Чи відвідують студенти спортивну секцію або танцювальний гурток», було встановлено, що тільки 18,2% Х і 23,3% Д початкових курсів відвідують спортивні секції або танцювальні гуртки, натомість 81,8% Х і 76,7% Д в них не займаються.

Відповідь на питання «Скільки ви гуляєте?» дозволила визначити не тільки рухову активність як таку (в годинах), а й значення для них використання оздоровчих сил природи, як ще одного із засобів фізичного виховання поряд із фізичними вправами. Результати опитування показали, що щодня від 1,5 годин до 2 годин ходять на прогулянки 81,8% Х і лише 20,7% Д; 18,2% Х і 44,8% Д гуляють щодня, проте менше 1 години; 34,5% Д гуляють на свіжому повітрі тільки інколи у вихідні, а відтак, недооцінюють значення щоденних прогулянок для свого здоров'я і не розглядають їх як засіб, який дозволяє зняти розумову втому, переключити увагу, відновити фізичні та психічні сили, збільшити енергетичні ресурси організму та ін.

Крім цього, студентам було також запропоновано відповісти на «приховані питання» анкети щодо їх рухової активності. Так, на питання «Чи можете ви легко забігти на 5-й поверх?» 100% Х і 16,7% Д надали позитивну відповідь (у них не виникає втома та задишка). Однак 63,3% Д зазначили, що під кінець забігання на 5-й поверх втомлюються, а 20% Д це зробити важко і у них виникає задишка. Отже, 83,3% Д треба поліпшити свій функціональний стан, приділяючи належну увагу своїй руховій активності.

На друге «приховане питання» «Скільки часу ви проводите біля телевізору і в Інтернеті?» 81,8% Х і 60,3% Д відповіли, що дивляться все, що їм подобається і скільки хочеться; 18,2% Х і 33% Д проводять свій час в Інтернеті і перед телевізором більше 3 годин на день і тільки 6,7% Д приділяють цьому не більше як 1,5 години, часто з перервою.

На третє «приховане питання» питання «Скільки часу ви витрачаєте на підготовку до занять?» 27,9% Х і 10% Д відповіли, що витрачають більше 3 годин; 9,1% Х і 53,4% Д готуються до занять майже 2 години; 63% Х і 36,6% Д витрачають на це близько 1,5 години. З одного боку це добре, що студенти приділяють багато часу навчанню, а з іншого – це є одним із факторів, що призводить до гіподинамії.

Висновки.

Аналіз відповідей на питання анкети дозволив стверджувати, що переважній більшості студентів початкових курсів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» необхідно збільшувати рухову активність і сформувати нові здорові звички. Це дозволить їм зміцнити своє здоров'я, поліпшити рівень фізичної підготовленості та стати прикладом в цьому відношенні не тільки для свого оточення, а й їхніх майбутніх пацієнтів.

Важливим поштовхом для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», що сприятиме підвищенню їхньої рухової активності, має стати засвоєння ними таких навчальних дисциплін як: «Фізичне виховання», «Основи здорового способу життя», «Валеологія», «Основи оздоровчої рухової активності», «Оздоровчі фітнес-технології», отримання результатів тестування і подальшої оцінки рівня розвитку фізичних якостей, використання під час навчання різних методів, що дозволяють визначити фізичний стан здоров'я, а також проведення професорсько-викладацьким складом роз'яснювальної роботи з цього приводу серед студентської молоді.

Формування знань і практичних умінь щодо рухової діяльності у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів під час навчання у ЗВО, яка є важливою складовою ЗСЖ, дозволить їм відповідально підійти не тільки до свого здоров'я, а й надавати кваліфіковану допомогу і фахові рекомендації здоровим і хворим людям відносно здійснення профілактичних і відновлювальних заходів, так і тим, хто знаходиться в «третьому стані» (стані предхвороби), спираючись на компетентнісний, системний, індивідуальний і здоров'язберезувальний підходи до профілактики захворювань; проводити серед населення роз'яснювальну роботу щодо вагомого значення рухової активності для здоров'я.

Література

1. Голод Н. Р. Стан рухової активності студенток спеціальних медичних груп як фактор оцінки ефективності реабілітаційної програми / Н. Р. Голод // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. 2015. №3. С. 104–110.
2. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : [б. в.], 2014. 344 с.
3. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. №3 (31). С. 202–210.

Майвалдова О. В.,
кандидат педагогічних наук,
доцент,
Бердянський державний
педагогічний університет

SOFT SKILLS – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. Міжнародні експерти-аналітики у сфері зайнятості населення, працевлаштування та управління людськими ресурсами вказують, що сучасне виробництво сьогодні висуває нові вимоги до професійних навичок працівників, формує відповідний запит на фахівців нової формації, якість і рівень підготовки яких відповідав би сучасним реаліям і викликам часу, забезпечував продуктивну професійну діяльність у XXI столітті.

За даними досліджень, проведених у Гарвардському та Стенфордському університетах, тільки 15% кар'єрного успіху забезпечує рівень професійних навичок, натомість як інші 85% – це «м'які» навички.

Дослідження фахівців Світового банку «Навички для сучасної України» (листопад 2015 р.) свідчить, що українські роботодавці мають потребу в додаткових когнітивних та соціально-емоційних навичках своїх працівників [4, 5].

Серед таких якостей К. Шваб, президент Всесвітнього економічного форуму в Давосі, виокремлює: гнучкість і критичність мислення, креативність, здатність створювати інновації, адаптуватися до нової ситуації і співпрацювати в команді з іншими, володіти, за його образним порівнянням, «соціальною і інтелектуальною спритністю лисиці, не позбавленої гнучкості, вузько спрямованої концентрації на меті, що властива їжакові» та ін. [10].

До їх числа відносять здатність до комунікації, лідерства, кооперації, дипломатії, вибудовування відносин; командні, публічні, навички мислення; вміння презентувати свої ідеї, креативно вирішувати відкриті завдання, в тому числі соціального плану. Дані компетенції в сучасному світі розглядаються в якості важливого освітнього результату, поряд з професійними компетенціями» [8].

Оволодіння soft skills дозволяє працівнику підвищити ефективність роботи в своїй галузі, а також дає можливість переходити між галузями, зберігаючи свою затребуваність (в англійських джерелах про «soft skills» можна зустріти термін «employability», інакше кажучи, «працевлаштування») [3].

Тож, володіння лише професійними якостями вже не відповідає запиту роботодавців та не забезпечує успішну професійну діяльність в умовах глобалізації, з характерним нестабільним, динамічним, швидкозмінним соціально-економічним розвитком та високотехнологічними інноваціями.

Мета роботи – встановити зміст терміну soft skills, визначити провідні універсальні навички та класифікувати їх.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами був використаний метод системного аналізу; аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Soft skills – це такі універсальні навички, яким безпосередньо не вчать ні в школі, не в вузі, але в житті вони виявляються дуже корисними. Це і вміння швидко читати, вести переговори, мислити критично, а іноді навпаки творчо, але частіше – логічно і т.і. Сьогодні їх називають надпрофесійними, міждисциплінарними, гнучкими, м'якими, навичками XXI століття, але найчастіше soft skills, які розглядаються як альтернатива hard skills (важких навичок) і яким в сучасних умовах ринку праці роботодавці надають перевагу. Якщо hard skills є ґрунтовними, професійними навичками у певній предметній галузі, і пов'язані передусім з інтелектуальним потенціалом людини, її IQ, то soft skills більшою мірою пов'язані з емоційною сферою людини, її EQ, емоційно-комунікативними проявами як здатністю ідентифікувати і регулювати власний емоційний стан і розуміти емоційний стан іншого для налагодження продуктивних міжособистісних стосунків і ефективної взаємодії [5].

Soft skills перекладається з англійської як м'які навички, саме м'які, а не гнучкі або якісь ще. В англійській мові слово м'який означає змінний і програмований. В ІТ сфері є такий термін як Soft, який означає програмне забезпечення. Це слово походить від скорочення Software, який запустив у вжиток американський математик Принстонського університету Джонс Юкін в 1958 році. Software або програмне забезпечення – це сукупність всіх програм інформації даних, які обробляють комп'ютери. Це слово виникло в опозицію Hardware, тобто залізу, платам і мікросхемам. Так і Soft skills з'явилися на протилежності Hard skills, тобто професійним навичкам і тому їх можна називати надпрофесійними і міждисциплінарними. Появу Soft skills, саме в цьому формулюванні, приписують американським військовим. Перша згадка цього терміну відбулась у 1972 році, коли його використали для виступу на одній із конференцій США, разом із термінами Software і Hardware. З тих пір, з'явилося безліч згадок і визначень Soft skills, які часто перетинаються з некогнітивними навичками, соціальними здібностями, емоційним інтелектом [2].

Часто м'які навички називають універсальними або функціональними компетенціями, а володіння ними – функціональною грамотністю (functional literacy). ЮНЕСКО та Європейська комісія встановили мінімальний рівень такої грамотності, необхідний кожному

європейцю аби «вписатися» в суспільство [1]. Мінімальний рівень функціональної грамотності відображено на рисунку (рис. 1).

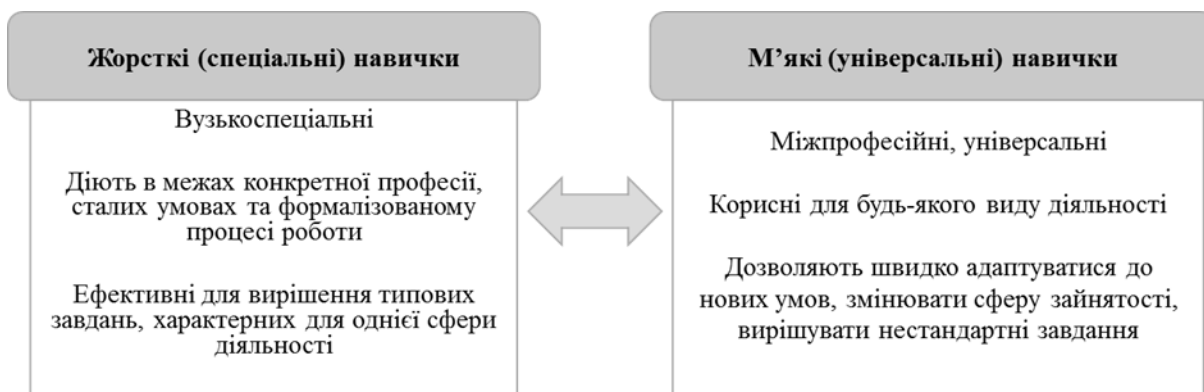


Рис. 1. Мінімальний рівень функціональної грамотності

Згідно Оксфордському словнику, soft skills – особисті якості, які дозволяють ефективно і гармонійно взаємодіяти з іншими людьми. Вони впливають на успішність роботи в команді, розвиток професійних можливостей і кар'єри, репутацію, вибір роботодавця [8].

Особливу увагу звертають на необхідність розвитку таких «soft skills»:

- 4К (критичне мислення, креативність, комунікація та кооперація);
- «виховання характеру» (наполегливість, стійкість, гнучкість, цінності особистісного зростання);
- «громадянська грамотність» (почуття солідарності, соціальна взаємодія, принципи чесної гри і поваги до оточуючих) [9, С. 80–81].

За результатами звіту по майбутнім професіям ринку праці на Всесвітньому економічному форумі було визначено 35 гнучких навичок, які умовно діляться на здібності, базові навички і крос-функціональні навички. При цьому здібності діляться на когнітивні (наприклад, креативність) і фізичні (наприклад, дрібна моторика). Базові навички діляться на контент-навички (наприклад, активне навчання) і процесні навички (наприклад, критичне мислення). Крос-функціональні навички діляться на соціальні навички (наприклад, емоційний інтелект), навички вирішення складних завдань, системні навички (наприклад, прийняття рішень), навички управління ресурсами (наприклад, тайм-менеджмент) і технічні навички (наприклад, контроль якості) [6].

Класифікацію гнучких навичок представлено у таблиці 1.

Таблиця

1

Класифікація гнучких навичок

Здібності	Базові навички	Крос-функціональні
<p>Когнітивні здібності: креативність; мислення, просторова орієнтація; розуміння; обчислення; навчання; мова; здатність міркувати; пам'ять; швидкість обробки</p>	<p>Контент-навички: активне навчання; написання текстів; аналіз результатів своєї роботи; робота з графічними редакторами;</p>	<p>Соціальні навички: емоційний інтелект; слухання; емпатія; вербальна і невербальна комунікація та ін.</p> <p>Навички вирішення складних завдань:</p>

<p>інформації та ін. Фізичні здібності: дрібна моторика; швидкісно-силові; швидкість реакції; силова витривалість та ін.</p>	<p>складання контент-стратегії та ін. Процесні навички: критичне мислення; володіння системним підходом при аналізі організації; уміння виділяти суть з документів і визначати проблематику з пошуком причин; знання різних методологій опису робочих процесів; досвід написання регламентів, положень та операційних інструкцій; уміння брати інтерв'ю у фахівців; грамотна мова та письмо; навички презентації та ін.</p>	<p>багатозадачність; далекоглядність; уміння нестандартно мислити; уміння вирішувати комплексні завдання та ін. Системні навички: прийняття рішень; позитивне ставлення до життя; уміння ставити цілі і досягати їх та ін. Навички управління ресурсами: тайм-менеджмент; навички управління кадрами, фінансами, матеріалами та обладнанням; навички самоорганізації та ін. Технічні навички: контроль якості; освоєна комп'ютерна програма або мова програмування та ін.</p>
---	--	---

За даними Всесвітнього економічного форуму (Давос, 2016) визначено 10-топ навичок за значенням і затребуваністю у професійній діяльності працівників XXI століття у світі [1, 7, 8, 11]:

1. Комплексне багаторівневе рішення проблем (Complex problem solving): самостійне визначення суті проблеми, виявлення і усунення причини виникнення ситуації, а не її наслідків, системний, цілісний і міждисциплінарний підхід до вирішення завдань.

2. Критичне мислення (Critical thinking): сумнів у достовірності всієї інформації, що надходить, вже існуючих правил і навіть своїх уявлень про світ, вибір в якості основи для прийняття рішень та дій фактів, а не інформації.

3. Креативність в широкому сенсі (Creativity): нестандартний підхід в мисленні і поведінці до всього, постійне усвідомлення і творчий розвиток свого досвіду, інновації та моделювання на основі інтегрального підходу і нелінійних рішень.

4. Уміння управляти людьми (People management): створення умов розкриття творчого потенціалу і максимальних досягнень у оточуючих людей, поєднання наявності шляху вирішення ситуації і організації людей на втілення цього шляху.

5. Взаємодія з людьми (Coordinating with others): вистраивание взаємодії з людьми на різних рівнях от обмена информацией до обмена смыслами, создание общего поля деятельности по решению задач.

6. Емоційний інтелект (Emotional intelligence): здатність розуміти емоції, наміри і мотивацію інших людей і свої власні, уміння управляти своїми емоціями та станами, надання впливу на емоції і стан оточуючих.

7. Здатність робити висновки і приймати рішення (Judgment and decisionmaking): формування власної думки і сміливість в прийнятті самостійних рішень і їх наслідків.

8. Клієнтоорієнтованість (Service orientation): взаємодія з оточуючими і рішення проблем людей на основі розуміння їх цінностей і потреб.

9. Уміння вести переговори (Negotiation):
уміння ясно висловлюватися, бути переконливим.

10. Когнітивна гнучкість (Cognitive flexibility): оперативне переключення з однієї думки на іншу, а також обдумування кількох ідей і завдань одночасно. Здатність легко і швидко навчатися новому.

Проведений нами аналіз показав, що у світовій освітній практиці зростання важливості і значущості Soft skills обумовило потребу їх формування, про що свідчить створення американськими вченими Йельського університету (США) М. Брекеттом і Д. Карузо освітньої програми Social-Emotion learning (SEL) – «соціально-емоційного навчання», департаментом психології й педагогіки університету Палермо (Італія) дослідження формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Вченими інституту психології РАН створені програми соціально-емоційного розвитку (СЭР) дітей трьох вікових категорій: дошкільного, молодшого та підліткового віку. Провідними вітчизняними науковцями розроблена концепція «Нова українська школа» спрямована на оновлення її змісту з урахуванням новітніх, загальносвітових тенденцій, зокрема у набутті учнями soft skills.

Висновки. Вища освіта має широкі можливості для формування та розвитку м'яких навичок у молоді. Шляхом провадження інноваційної діяльності та застосування сучасних педагогічних інтерактивних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти можна досягти

підвищення рівня компетентностей майбутніх фахівців. Ефективними формами роботи в даному випадку стане впровадження у навчальний процес сучасних форм, засобів та методів роботи. Це можуть бути тренінги, EQ-фітнес, челленджі та ін. За таких умов заклад вищої освіти може стати дієвою платформою для гармонійного розвитку майбутньої компетентної особистості, яка буде здатна до активного, творчого, відповідального життя в сучасному суспільстві.

Дисципліни, пов'язані з фізичною культурою і спортом, мають значний потенціал для формування універсальних компетенцій, сприяють розвитку особистісних якостей здобувачів, формуванню вольових навичок – дисциплінованості і тайм-менеджменту, завзятості, уміння керувати емоціями і стресом.

Література:

1. Андреева Ю.М. Soft skills – універсальні навички європейського рівня в позашкільному закладі: виклики, можливості : зб. тез доповідей укладено за матеріалами доп. XXVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет – конф. «Пріоритетні напрями розвитку науки». Вінниця, 2019. С. 14–19

2. Буянов Е. Soft skills. Как развивать надпрофессиональные навыки. YouTube : веб-сайт. URL: https://www.youtube.com/watch?v=WHkwydR_Rn8&t=172s&ab_channel=%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%91%D1%83%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B24brain (дата звернення 05.09.2021)

3. Моторина И.В. Формирование гибких навыков студентов медицинского вуза – перспективное направление повышения качества профессионального образования в высшей школе. Cyberleninka : веб-сайт. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gibkih-navykov-studentov-meditsinskogo-vuza-perspektivnoe-napravlenie-povysheniya-kachestva-professionalnogo> (дата звернення: 05.09.2021).

4. Нова українська школа : poradnik для вчителя / під заг. ред. Н. М. Бібік. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

5. Ракітянська Л. М. Soft Skills – інновація світового освітнього простору : XXVI Міжнародна наук.-практ. конф. “*Topical issues of practice and science*”, Лондон: Об’єднане Королівство, 2021. С. 453-455. Internetoin Sience Group: веб-сайт. URL: <https://isg-konf.com/uk/topical-issues-of-practice-and-science-ua> (дата звернення: 05.09.2021).

6. Рылова А. Top-10 soft skills, и почему их стоит в себе развивать? YouTube : веб-сайт. URL: https://www.youtube.com/watch?v=zisPBjvT7LQ&t=63s&ab_channel=TEDxTalks (дата звернення 05.09.2021).

7. Саджениця І. 10 професійних навичок, якими має оволодіти людина до 2020 року. Твоє місто : веб-сайт. URL: https://tvoemisto.tv/news/10_profesiynyh_navychok_yakym_maie_ovolodity_lyudyna_do_2020_rok_u_76398.html (дата звернення: 05.09.2021).

8. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л. Формирование «гибких» навыков в профессиональном образовании педагога по физической культуре Cyberleninka : веб-сайт. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gibkih-navykov-v-professionalnom-obrazovanii-pedagoga-po-fizicheskoy-kulture> (дата звернення 05.09.2021).

9. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик : монография / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской. Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. 287 с.

10. Шваб К. Четвертая промышленная революция. Москва: Эксмо, 2016. 208 с.

11. Януш О. 10 навичок, що врятовують кар’єру в 2020-му. Studway: веб-сайт. URL: <https://studway.com.ua/10-navichok/> (дата звернення: 05.09.2021).

Мацухова Є.Є.,
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання,
Мацухов Д.Б.,
здобувач вищої освіти (II рівень)
Бердянський державний
педагогічний університет

АКВААЕРОБІКА, ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми. Проблема зниження рівня здоров'я населення стало загальнодержавною проблемою. Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються погіршенням рівня фізичного стану дітей, підлітків, а також молоді. Недолік обсягу рухів, на думку деяких авторів [2], викликає в організмі людини ряд негативних змін, які знижують його працездатність і призводять до збільшення різних захворювань [3]. Особливо актуальна ця проблема для здобувачів вищої освіти, оскільки збільшення обсягу розумової праці і зниження фізичної активності веде до збільшення кількості захворювань. Для забезпечення студентів необхідним обсягом рухів заняття з фізичного виховання повинні бути спрямовані не тільки на забезпечення необхідного обсягу фізичного навантаження, а й бути цікавими. Однією з сучасних і перспективних технологій фізичного виховання є аквааеробіка [3]. Заняття аквааеробікою застосовуються для людей з надмірною масою тіла, з порушеннями опорно-рухового апарату, а також після травм, а також позитивно впливають на зміцнення здоров'я та сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є визначення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти і його оптимізація засобами аквааеробіки в рамках навчального процесу.

Методика дослідження. Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров'я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л.Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та функціональних показників: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від 2 до +7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників. Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи їх зі шкалою, отримуємо оцінку рівня фізичного здоров'я - низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий (табл. 1). Визначення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти 4 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт проводилося під час практичних занять освітнього компоненту «Плавання та методика його викладання» впродовж 1 місяця. Ми провели тестування до початку занять за нашою авторською програмою з аквааеробіки та після. Комплекс вправ ми використовували як елемент розминки, тривалістю 15 хвилин, щоб не заважати навчальному процесу.

Таблиця 1

Співвідношення отриманих балів рівням здоров'я

	Рівень здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	3 и менше б	4 - 6 б	7 - 11 б	12 - 15 б	16 - 18 б

Результати дослідження. Під впливом занять аквааеробікою відбуваються позитивні зрушення в будові і функції серцево-судинної системи: збільшуються сила і обсяг серцевого м'яза; відзначається зменшення частоти серцевих скорочень в спокої, значно зростає систолічний об'єм серця по порівняні з людьми, які не займаються спортом. Крім того, долаючи опір води, можна рівномірно розвинути всю мускулатуру, зробити м'язи більш сильними, еластичними і витривалими. Робота м'язів при відсутності твердої опори (коли переважає динамічний режим скорочення) сприяє більш тривалому збереженню епіфізарних хрящів в кістках кінцівок [1]. Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має величезне значення як на початку занять з фізичного виховання, так і на різних етапах навчального процесу. Отримані результати можуть зареєструвати не тільки позитивний вплив занять фізичними вправами, але і так звані донозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. Аналізуючи отримані дані вихідного рівня фізичного стану студентів до початку експерименту ми отримали наступні результати: низький рівень фізичного стану має 12 студентів, що відповідає 32% від загальної кількості респондентів; нижче середнього рівня має 9 здобувачів, у відсотковому значенні це 24%; середній рівень показали 7 студентів – 19%; рівень вище середнього та високий продемонстрували лише 5 та 4 здобувача відповідно, що у процентному значенні складає 14% та 11% (табл. 2).

Таблиця 2

Результати оцінки вихідного рівня фізичного стану

	Рівень здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	32%	24%	19%	14%	11%

З метою підвищення рівня фізичного стану та функціональних можливостей студентів нами було запропоновано комплекс вправ з аквааеробіки, який проводився під час розминки впродовж 15 хвилин 2 рази на тиждень. Результати оцінки рівня фізичного стану після комплексу вправ з аквааеробіки: низький рівень залишився у 9 студентів, що складає 24%; нижче середнього рівня отримали 8 здобувачів – 22% від загальної кількості респондентів; середній рівень показали 9 студентів, у відсотковому значенні це 24%; вище середнього та високий рівень отримали 6 та 5 здобувачів відповідно, що складає 16% та 14% (табл.3).

Таблиця 3

Результати оцінки рівня фізичного стану після впровадження комплексу вправ з аквааеробіки

	Рівень здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	24%	22%	24%	16%	14%

Висновки. Заняття аквааеробікою в цілому позитивно впливають як на об'єктивні, так і суб'єктивні показники здоров'я здобувачів, що проявляється в нормалізації діяльності їх серцево-судинної системи.

Заняття з аквааеробіки з точки зору підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету виправдали себе. Порівняльний аналіз показників рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти до початку експерименту та після свідчить про позитивний вплив занять аквааеробікою: низький рівень ФС з 32% зменшився до 24%, рівень нижче середнього з 24% до 22%, показники середнього рівня фізичного стану зросли з 19% до 24%, а рівні вище середнього та високий зросли від 25% до 30%.

Література

1. Журавльов Ю. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років / Ю. Журавльов, М. Маліков. // 2. – 2019. – №70. – С. 59–63.
 2. Киселевська С. М. Аквааеробіка / С. М. Киселевська, О. В. Чернявська. – Київ: КНУБА, 2016. – 40 с.
- Світоглядні трансформації особистості студента ВНЗ: історикофілософські, соціально-правові та мовознавчі аспекти. – Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2015. – 249 с.

Самсутіна Н.М.,
кандидат педагогічних наук,
доцент,
Бердянський державний
педагогічний університет,
Сапах Т.В.,
здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти
Бердянський державний
педагогічний університет

ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОВОЛОДІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ МАЙСТЕРНІСТЮ

Актуальність теми. На сучасному етапі модернізації та розвитку сфери фізичної культури і спорту зростають вимоги до професійної майстерності фахівців, здатних здійснювати діяльність на високому рівні.

Згідно Наказу Міністерства освіти і науки (№516 від 11.05.2021р.) затверджено Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для другого (магістерського) рівня вищої освіти. Стандарт визначає цілі навчання здобувачів вищої освіти, серед яких «підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту» [5].

Підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю є однією з актуальних проблем у закладі вищої освіти тому, що вона сприяє ефективній підготовці здобувачів до наступної практичної діяльності у закладах вищої, загальної середньої, позашкільної освіти та у фізкультурно-оздоровчих закладах.

Мета роботи – дослідити та визначити зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю.

Методика дослідження. Для досягнення мети роботи були використані такі теоретичні методи наукового пізнання, як аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, синтез та узагальнення,

Результати дослідження.

Проблему формування професійної майстерності фахівців сфери фізичної культури і спорту вивчали такі вітчизняні науковці, як Л. В. Денисова [1], Ю.М. Дубревський [2], А. В. Сват'єв [4], Л.П. Сущенко [6], Т.В. Петровська [3] та інші.

Ю.М. Дубревський, зазначає, що «професійна майстерність характеризується творчим вирішенням навчально-виховних проблем, умілим володінням матеріалом, наявністю відмінного особистого фізичного стану, задоволеністю від професійної діяльності» [2, с. 146].

Ефективність професійної діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту обумовлена рівнем сформованості у нього знань, умінь та навичок, а також наявністю професійно важливих здібностей та якостей.

Для визначення змісту підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю нами проведено аналіз освітньо-професійної програми підготовки здобувачів другого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична

культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка Бердянського державного педагогічного університету.

Метою освітньо-професійної програми є підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного або наукового характеру у сфері освіти та фізичної культури і спорту, що забезпечує глибоке переосмислення існуючих знань, отримання нових та застосування їх в практичній освітній та спортивній діяльності, зокрема використання сучасних технологій управління процесом фізичного виховання та спортивного тренування.

Серед компонентів професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту науковці розглядають загальнотеоретичну підготовку і спеціальну теоретичну підготовку.

До загальнотеоретичної підготовки відносяться навчальні дисципліни, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з соціально-історичної, медико-біологічної та педагогічної галузей. Спеціальну теоретичну підготовленість майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту забезпечують знання з професійно орієнтованих дисциплін.

Саме тому до переліку обов'язкових компонент освітньо-професійної програми підготовки здобувачів другого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» включено навчальну дисципліну «Професійна майстерність фахівця у сфері ФКіС».

Навчальна дисципліна «Професійна майстерність фахівця у сфері ФКіС» вивчається протягом одного семестру. На її вивчення передбачено 4 кредити ЄКТС.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичними знаннями про сутність професійної майстерності фахівця сфери фізичної культури і спорту; навичками самостійної діяльності; формування уявлення про вимоги до особистості фахівця сфери фізичної культури і спорту; ознайомлення з умовами для професійного самовдосконалення тощо.

Зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівця у сфері ФКіС» складають такі змістові модулі: теоретичні засади професійної майстерності фахівця у сфері фізичної культури і спорту; особливості професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту; особистість фахівця у сфері фізичної культури і спорту, професійна техніка фахівця у сфері фізичної культури і спорту; стилі діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту; особливості викладання спортивно-педагогічних дисциплін; особливості проведення навчально-тренувальних занять; контроль та самовиховання у формуванні професійної майстерності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

У процесі вивчення навчальної дисципліни основна увага спрямована на формування таких загальних та спеціальних компетентностей, визначених Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», як:

- здатність розв'язувати задачі дослідницького або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти;
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх

дотримання [5].

Програмними результатами вивчення дисципліни «Професійна майстерність фахівця у сфері ФКіС» є формування у здобувачів вищої освіти вміння приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби; вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури і спорту державною та іноземною мовами усно і письмово; зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються; розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти; відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

Висновки. Таким чином, у ході нашого дослідження визначено зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю, який включає спеціальну теоретичну підготовку, а саме: введення до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів другого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» професійно орієнтованої дисципліни «Професійна майстерність фахівця у сфері ФКіС».

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні рівня готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння компонентами професійної майстерності.

Література

1. Денисова Л.В. Професійна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: теорія та методика : монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2020. 462 с.
2. Дубревський Ю.М. Психолого-педагогічна характеристика особливостей педагогічної майстерності фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). URL: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2014/36/23.pdf>
3. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога / Т. В. Петровська. Київ: Вид-во НУФСУ "Олімпійська література", 2012. 184 с.
4. Сват'єв А.В. Організація та зміст процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 35 (88). URL: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2014/35/75.pdf>
5. Стандарт вищої освіти: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/05/26/017.Fizychna.kultura.sport-516-mahistr.docx>
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НАПАДАЮЧОМУ УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ

Актуальність теми. Волейбол є найдоступнішим, отже, масовим засобом фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення, волейболом займаються у всіх регіонах країни. Ця гра користується популярністю у людей різного віку, від дітей до людей літнього віку.

Успіх в поєдинку може принести тільки оптимальне рішення тактичної задачі, яку поставив супротивник або ж поставлена задача йому самому. Кожний волейболіст зобов'язаний ефективно діяти в нападі і захисті і для чого необхідно удосконалювати уміння тактично правильно діяти в найважливішій для результату гри ігрової ситуації.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що сучасний волейбол характеризується збільшенням атакуючих дій, для організації яких необхідна спеціалізація технічної і тактичної підготовки гравців з урахуванням ігрових функцій [1; 2]. При цьому нападаючий удар розглядається як вирішальний чинник досягнення успіху у волейбольному матчі. [1; 3]. Проблема спортивної техніки і методика навчання нападаючому удару залишаються одними з актуальних в теоретичному і прикладному значенні в сучасному волейболі.

Звернення до спеціальної літератури показало, що питання методики навчання і вдосконалення нападаючого удару розглянуті достатньо повно. Це в першу чергу дослідження А.В. Беляєва; Ю.Д. Железняка; Ю.Н. Клещева; А.В. Суханова; А.Г. Фурманова і інших. Більш детальний аналіз цих робіт показав, що запропоновані авторами вправи для вдосконалення нападаючого удару багато в чому адресуються кваліфікованим спортсменам, і ці вправи багато в чому не підходять юним волейболістам, не відповідають їх технічним і фізичним особливостям.

Таким чином, в проблемі, що торкнулася, можна виділити ряд суперечностей між:

- необхідністю цілеспрямованого навчання і вдосконалення нападаючого удару і недостатньої розробленості даної методики в теорії і практики підготовки у юних волейболістів;

- потребою використання специфічних вправ в тренуванні юних волейболістів і захопленням засобів і методів, характерних для підготовки (кваліфікованих) спортсменів.

Виділена проблема і суперечності дозволили сформулювати гіпотезу дослідження: передбачалося, що вживання в учбово-тренувальному процесі адаптованих вправ для вдосконалення нападаючого удару у юних волейболістів дозволить підвищити якість і ефективність даного ігрового прийому.

Мета роботи: теоретично і експериментально обґрунтувати методику навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для учнів 12-13 років.

Методика дослідження.

Для вирішення поставлених задач застосовувався наступний комплекс методів наукових досліджень:

1. Теоретичний аналіз і вивчення літературних джерел.
2. Метод нагляду.

3. Метод бесід.
4. Метод оцінки ефективності нападаючого удару.
5. Педагогічний експеримент.
6. Метод математичної обробки даних.

Метод оцінки ефективності нападаючого удару застосовувався з метою визначення ефективності оволодіння уміннями і навиками гри в нападі нами використовувалася апробована методика реєстрації кількості і якості техніко-тактичних дій, розроблена М.Д. Ашибоким [1]. В процесі дослідно-експериментальної роботи нами виявлялися наступні показники, що характеризують ефективність нападаючого удару.

1. Об'єм нападаючих ударів (кількість випадків атаки даним способом в партії).
2. Кількісний показник ефективності нападаючих ударів (та кількість атак в партії, після яких м'яч потрапляв на майданчик суперника, йшов від блоку в аут або догравався).
3. Якісний показник ефективності нападаючих ударів (відношення кількісного показника ефективності нападаючих ударів до об'єму нападаючих ударів в процентному співвідношенні).

Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ № 1 м. Бердянська з метою підтвердження висунутої гіпотези з учнями 12-13 років. В експериментальній групі (n=12) робота проводилася з упровадженням розробленої нами методики. В контрольній групі (n=13) застосовувалася загальноприйнята методика. Ефективність розробленої методики здійснювалося шляхом порівняння результатів дослідження в експериментальній і контрольній групах.

Для отримання достовірних результатів ми використовували методи математичної статистики.

Результати дослідження. Експериментальна методика будувалася на вживання загальноприйнятих методичних положеннях технічної підготовки волейболістів. В той же час вона була значно спрощена і адаптована для тренування учнів 12-13 років.

Був змінений зміст занять: починаючи з цього віку, передбачається поступовий перехід до розуміння і освоєння волейболу на основі організації гри через напад і захисні дії.

Загальні задачі навчання:

- освоєння індивідуальної техніки волейболу;
- навчання ігровим взаємодіям на майданчику;
- вдосконалення фізичної підготовки;
- знайомство з тактикою гри через найпростіші групові вправи.

Техніка нападаючого удару по координації рухів є вельми складною, і тому спочатку доцільно використовувати розчленований метод навчання. З цією метою, враховуючи складність способу, в певній методичній послідовності застосовуються ті, що підводять, вправи для оволодіння окремими фазами нападаючого удару. Одночасно з цим для розвитку стрибучості в підготовчій частині заняття систематично використовуються підготовчі вправи, направлені на розвиток стрибучості волейболіста.

Задача 1. Створити правильне уявлення про техніку нападаючого удару.

Задача 2. Освоїти техніку нападаючого удару в полегшених умовах (розчленованим методом). Вивчити удар по м'ячу без стрибка.

Вправа 1. Удари по м'ячу, стоячи біля стінки або сітки.

Вправа 2. Потокове виконання ударів по м'ячу при побудові гравців в 3-4 і більш колон (залежно від наявності м'ячів) з переміщенням учня в кінець колони після кожної спроби.

Вправа 3. Ті, що займаються, розташовуються уздовж низько підвішеної волейбольної сітки. Гравець, стоячи в 50 см від неї на гімнастичній лавці, ударом посилає м'яч через сітку. Спочатку вправа виконується з початкового положення гравця, у якого піднята і підготовлена до удару рука, а потім він її виносить від низу до верху - назад.

Вправа 4. Розташування гравців і організація виконання вправи ті ж, що і в Вправа 3. Удари через сітку волейболісти виконують по нерухомому м'ячу, який підтримують над сіткою партнери, що знаходяться по іншу сторону майданчика, а також що стоять на піднесенні.

Вправа 5. Гравці, стоячи на піднесенні, проводять удари через сітку по накинутому з другого боку партнером м'ячу.

Задача 3. Вивчити і освоїти техніку удару по м'ячу в стрибку.

Вправа 1. Удари по м'ячу в стрибку. М'яч підкидає партнер, що стоїть на відстані одного метра зліва від того, що навчається.

Вправа 2. Зміст і організація ті ж, що і в Вправа 1, але завдання виконується через низько підвішену сітку.

Вправа 3. Удари проводяться по стрічному м'ячу, який накидає партнер з іншого боку майданчика.

Вправа 4. Виконання нападаючих ударів через сітку із зони 4 з других передач, виконуючи із зони 3.

Ефективність експериментальної методики виявлялася в ході педагогічного експерименту.

Аналіз результатів дослідження на стадії початку педагогічного експерименту виявив, що в експериментальній і контрольній групах показники характеризуючі ефективність нападаючого удару практично однакові. В експериментальній групі об'єм нападаючих ударів склав $59,3 \pm 2,3$; кількісний показник ефективності нападаючих ударів - $20,6 \pm 1,8$; якісний показник ефективності нападаючих ударів - 34,7%. В контрольній групі показники в аналогічних дослідженнях склали відповідно: $59,9 \pm 2,5$; $20,8 \pm 1,9$; 34,6%.

У кінці педагогічного експерименту в порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі значно зріс об'єм нападаючих ударів (на 9,3%), тоді як в контрольній групі тільки на 3,6%.

Кількісний показник ефективності нападаючих ударів в експериментальній групі збільшився на 32,1%, тоді як в контрольній групі приріст склав тільки 12,1%

Найважливішим показником ефективності нападаючого удару є якісний показник як відношення кількісного показника ефективності нападаючих ударів до об'єму нападаючих ударів в процентному співвідношенні. Тут також можна констатувати, що в порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі цей показник збільшився на 7,2%, що на 4,3% вище ніж в контрольній групі, де він склав 2,9%.

Таким чином, можна констатувати, результати дослідження показують, що в процесі вживання експериментальної методики вдалося підвищити ефективність навчання нападаючому удару школярів 12-13 років.

Висновки

1. Техніка нападаючого удару розчленовується на чотири фази: розгін, стрибок, власне нападаючий удар і приземлення. У свою чергу ці фази складаються з мікрофаз, що характеризуються своєрідністю зовнішньої форми рухів і особливостями нервово-м'язової діяльності. Такий розподіл техніки нападаючого удару на фази і мікрофази відповідає смислової структурі цієї дії і дозволяє повніше описати особливості окремих рухів.

2. При навчанні нападаючому удару рекомендуються вправи на дістання баскетбольного кільця з імітацією удару; нападаючий удар біля стінки; нападаючий удар в парах удари в парах в стрибку; виконання обманних ударів в парах.

3. Заняття в експериментальній групі проводилися три рази на тиждень по 90 хвилин по загальноприйнятій схемі. У зв'язку з поставленими задачами, час відводиться на навчання нападаючому удару було дещо збільшено і складало 20% від загального часу заняття. В експериментальній методиці використовувався розчленований метод навчання. З цією метою, враховуючи складність способу, в певній методичній послідовності застосовувалися ті, що підводять, вправи для оволодіння окремими фазами нападаючого удару. Одночасно з цим для розвитку стрибучості в підготовчій частині заняття систематично використовувалися підготовчі вправи, направлені на розвиток стрибучості учнів. В ході експериментальної роботи застосовувалося кругове тренування на вдосконалення нападаючого удару (10 хв.).

6. Результати дослідження показують, що в процесі вживання експериментальної методики вдалося підвищити ефективність навчання нападаючому удару учнів 12-13 років. В порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі значно зріс об'єм нападаючих ударів (на 9,3%), тоді як в контрольній групі тільки на 3,6%. Кількісний показник ефективності нападаючих ударів в експериментальній групі збільшився на 32,1%, тоді як в контрольній групі приріст склав тільки 12,1%. В порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі показник ефективності нападаючого удару збільшився на 7,2%, що на 4,3% вище ніж в контрольній групі, де він склав 2,9%.

Література

1. Ашибоків М.Д. Повышение результативности прямого нападающего удара в волейболе / М. Д. Ашибоків ; Адыгейский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2008. - 103 с.

2. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.

3. Носко М.О. Особливості техніко-тактичних дій у волейболістів різних вікових груп в умовах змагальної діяльності. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2002;7,с. 60–8.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

БЕЗКОРОВАЙНА Л.В.,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи,
Запорізький національний університет,
ORCID iD 0000-0001-9502-9604

ТУРИЗМОЛОГІЯ ЯК НАУКОВА СКЛАДОВА ІНФРАСТРУКТУРИ ТУРИЗМУ В УМОВАХ ПАРАДИГМИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Актуальність проблеми, яка висвітлюється в матеріалі. На сьогодні туризм є однією із найпоширеніших, провідних й найефективніших конфігурацій господарської діяльності будь-якої країни світу. Туризм динамічно змінюється й зростає, поширюються його нові види діяльності, нові місця призначення, нові технології, нові туристичні ринки. Велика кількість туристів подорожують світом, для них розробляються різноманітні туристичні пакети, круїзи, індивідуальні маршрути. Все це продукує туристичну практику, перетворює суспільне життя, впливає на економіку та соціальний розвиток будь-якої країни. Оскільки індустрія туризму є глобальним підприємництвом, що продовжує нарощуватися, в суспільстві увага має приділятися проблемам навколишнього середовища, культурним та економічним запитанням, виготовленню привабливих для туристів краєвидів та рекреаційних об'єктів. Задоволення зростання туристичної галузі за рахунок добре спланованого, екологічно надійного розвитку є трудним завданням для планування усього світу, незалежно від того, це Індонезія, Непал, США, Австралія, Таїланд або Франція.

Тож, актуальним питанням світової сучасності є дослідження предмету туризму, визначення його теоретико-методологічних основ, наукового обґрунтування, висвітлення нагальних проблем організації туристичної діяльності, прогнозування можливостей сталого розвитку туризму, створення основ для вирішення складних питань цієї галузі, оскільки вона працює в умовах все більш технологічного, інформаційного й глобалізованого всесвіту.

Впродовж багатьох років вивчається таке складне соціально-економічне явище, як туризм. Різні його аспекти досліджують фахівці з географії, історії, економіки, педагогіки, медицини, а також представники інших наукових напрямів. Опубліковано помітну кількість наукових статей, монографій, здійснено багато консилиумів із питань туризму, проте назва науки про туризм, з яким би погодились усі фахівці, донині відсутня.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні питань туризмознавства як наукової складової інфраструктури туризму в сучасних умовах парадигми сталого розвитку.

Методика дослідження. Проблеми туризмології і туризмознавства розкрито в роботах таких науковців: Г.П. Долженка, Н.П. Крачило, О.А. Кручека, В.С. Пазенка, В. К. Федорченка та ін. Втім, проблема туризмознавства як наукової складової інфраструктури туризму в сучасних умовах парадигми сталого розвитку, залишається начасі актуальною та потребує додаткового вивчення.

Результати дослідження. Слід зазначити, що в Україні, починаючи з 1980 р., поняття «туризмознавство» набуло переваги над поняттям «туристика» після публікації наукової монографії Н.П. Крачило «Основи туризмознавства». Змістовним внеском у становлення української туризмологічної школи є праці В.К. Федорченка, зокрема, «Енциклопедичний словник-довідник з туризму».

Вивченню та узагальненню теоретичних досліджень у різноманітних напрямках туризмознавства, нероздільного уявлення про туризм як багатосторонній феномен сьогодення, роль і вагомість цього соціального інституту в житті суспільства присвятили роботи такі українські вчені, як: О.А. Кручек, О.О. Любіцева, В.С. Пазенок.

Як затверджує Г.П. Долженко, численні й багатосторонні дослідження сучасного туризму, входять до комплексної науки про туризм, яка може бути названа «туризмознавство»,

«туризмологія» або «туристика». Уважне прочитання й аналіз визначень понять, надають можливість признати тотожними, або ближніми за своїм значенням, тобто синоніми; і нема підстав для припущення, що будь-яке із цих трьох понять раптом стане єдиним для позначення комплексної науки про туризм.

Формування наукових положень туризмознавства проходило поступово, впродовж усього процесу його становлення й розвитку; перші дослідження наукового осягнення мандрівок проходили в руслі загальнокультурних і філософських звичаїв.

Тож, враховуючи зазначене, підкреслимо, що теорія туризму (туризмологія, туристика, туризмознавство) покликана в системно-структурному виді відобразити феномен туризму, всі його складові. З огляду на означене, поділяючи думки вчених щодо з'ясування понять, що визначають комплексну науку про туризм, визнаємо, що поняття «туризмознавство» є рівнозначним, тотожним за своєю важливістю таким поняттям, як «туризмологія» і «туристика», розглядається як особлива наука, що на підніжжі синтезу розмаїтих показників, отриманих з різних наукових дисциплін, що вивчають туризм, продукує його єдину концепцію та забезпечує здійснення таких функцій, як: світоглядна, культурологічна, виховна, екологічна, політична та економічна.

Висновки. Отже, практична значущість туризмознавства, призначеного для всебічного опрацювання розвитку туристичної індустрії, позначається на виконанні таких функцій, як:

- світоглядна (розповсюдження знань із туризму, залучення більшої кількості людей до мандрів сприяє їх долученню до світу природи і культурних цінностей інших країн та народів, завдяки чому відбувається формування світоглядних, культурологічних знань особистості туриста, розкриття його творчого потенціалу, виховання полікультурності, ціннісного ставлення до всесвіту);

- культурологічна (сприяння розвитку туризму служить дужим поштовхом для поширення й зміцнення культурних, наукових, освітніх, економічних взаємовідносин і взаєморозуміння між народами світу, підвищення цінності культурної спадщини свого народу, толерантного й доброзичливого сприйняття традицій, релігії, культури інших людей);

- виховна (пізнання навколишнього світу, аналіз та накопичення досвіду, поширювання світогляду, підвищення рівня знань і практичних навичок з туризму, сприяє розвитку наукового мислення індивідуальності дослідника і туриста, розуміння цінності історико-культурної спадщини рідного краю та всесвітньої культури і мистецтва, формуванню патріотизму й усвідомленню себе космополітом);

- екологічна (визначається більш глибоким розумінням необхідності збереження оточуючого середовища, покращення екологічного стану своєї країни та всесвіту в цілому);

- політична (усвідомлення, що туризм є поважним і дієвим засобом збереження миру та порозуміння між усіма людьми планети);

- економічна (ґрунтовне опрацювання соціального попиту на туристичні послуги, розроблювання ефективних прийомів підвищення якості туристичного обслуговування, залучення туристів до використання туристичних ресурсів, сприяє економічному розвитку держави та підвищенню рівня життя суспільства).

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні питань, пов'язаних із методологією наукових досліджень в туризмі.

Публікацію підготовлено в рамках проекту «Диверсифікація сільського туризму через збалансованість та креативність: поширення європейського досвіду в Україні»/«Diversification of rural tourism through sustainability and creativity: disseminating European experience in Ukraine» (DIRUT) 620720-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE за підтримки Програми Erasmus+: Jean Monnet Європейського Союзу, що реалізується у Запорізькому національному університеті (2020-2023).

Література

1. Bezkorovaina L., Makovetskaya N., Sydoruk A., Korolenko K., Naumchuk V. Professional training of future specialists in tourism and hotel and restaurant business in European countries. ALR

Journal. 2021; 5(2): 54-62 <http://www.alrjournal.com/jvi.aspx?un=ALRJ-29053&volume=> DOI: 10.14744/alrj.2020.29053

2. Безкоровайна Л. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 370 с.

3. Безкоровайна Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2018. 713 с.

4. Про схвалення Концепції популяризації України у світі та просування інтересів України у світовому інформаційному просторі від 11 жовтня 2016 р. № 739-р Київ. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249407991>

5. Про туризм: Закон України від 15.09.1995 р. № 324/95-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1995. № 31. Ст. 241. Із змінами, внесеними згідно із Законом № 222-VIII (222-19) від 02.03.2015 р., Відомості Верховної Ради України. 2015. № 23. ст. 158. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>.

БЕЗКОРОВАЙНА Л.В.,

ORCID iD 0000-0001-9502-9604,

доктор педагогічних наук,

професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

Запорізького національного університету,

ЛІТВІНОВА-ГОЛОВАНЬ О.П.,

ORCID iD 0000-0002-2647-8147,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету,

БАБІЙ В.Г.,

ORCID iD 0000-0002-6143-3358,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет,

ПИПТЮК П.Ф.,

ORCID iD 0000-0002-8188-2046,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

ІНФРАСТРУКТУРА ТУРИЗМУ В КООРДИНАТАХ ПАРАДИГМИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ: ПРОЄКТУВАННЯ ПРОГРАМ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність проблеми, яка висвітлюється в матеріалі. Туризм сьогодні є невід'ємним компонентом економічного потенціалу у світі та підтримує позитивні зміни в соціально-економічному житті. Все частіше ширші верстви населення залучаються до туристичного руху, перетворюючи тим самим туризм у масове явище. В умовах глобалізації у туризмі Україна повинна зробити туристичну індустрію однією з пріоритетних галузей економіки. Керівництво Державної туристичної адміністрації України бачить майбутнє галузі в розвитку транспортних коридорів і туристичної інфраструктури та в інспекції за якістю туристичних послуг.

Утім інтеграційний процес на належних напрямках полягає у впровадженні європейських норм і стандартів в освіті, туризмі, поширенні власних культурних і науково-технічних здобутків у ЄС.

Мета роботи полягає у висвітленні питань щодо функціонування інфраструктури туризму в координатах парадигми сталого розвитку, розкриття специфіки проєктування програм із фізичного виховання.

Методика дослідження. Важливість дослідження окресленої проблеми базується на таких нормативних документах, як: Закон України «Про туризм», що проголошує забезпечення становлення туризму як високорентабельної галузі економіки України та створення нових робочих місць, – як пріоритетні напрями державної політики в галузі туризму; Концепція розвитку санаторно-курортної галузі, що характеризує створення умов для поліпшення стану здоров'я, продовження тривалості життя та періоду активного довголіття населення, упровадження здорового способу життя шляхом формування та розвитку ефективного, прибуткового та конкурентоспроможного на світовому ринку курортного комплексу – стратегічною метою державної політики в сфері діяльності курортів; Концепція популяризації України у світі та просування інтересів України у світовому інформаційному просторі, що декларує спрямування на підвищення туристичної та інвестиційної привабливості України.

Різні аспекти питання функціонування інфраструктури туризму в координатах парадигми сталого розвитку розглядали в наукових працях дослідники: організація спортивного, оздоровчого туризму (А. Конох, К. Короленко, Н. Маковецька та ін.); розвиток туристичної сфери (Г. Богатирьова, А. Мазаракі, С. Мельниченко, М. Микитюк, Л. Титаренко та ін.); організація анімаційної діяльності в різних сферах (А. Альошина, О. Бичук, О. Єрмакова, Р. Іваніцький, А. Сидорук та ін.); організація заходів анімації в туристичній сфері (Р. Белянський, А. Віндюк, А. Захаріна, Є. Захаріна, С. Килимистий та ін.).

Водночас, проблема проєктування програм із фізичного виховання як засобу ефективного функціонування інфраструктури туризму в координатах парадигми сталого розвитку, залишається актуальною та потребує ґрунтовного вивчення.

Результати дослідження. Розглядаючи заходи спортивно-розважальної анімації як туристичну послугу, оскільки, згідно з Законом України «Про туризм» «туристичний продукт» визначається як попередньо розроблений комплекс туристичних послуг, який поєднує не менше ніж дві такі послуги, що реалізується або пропонується для реалізації за визначеною ціною, до складу якого входять послуги перевезення, послуги розміщення та інші туристичні послуги, не пов'язані з перевезенням і розміщенням (послуги з організації відвідувань об'єктів культури, відпочинку та розваг, реалізації сувенірної продукції тощо), зауважимо, що важливе значення для задоволення потреб споживачів відіграє саме якість надання такої послуги. Так, на думку Н. Замятіної, серйозним завданням для туристичних підприємств є створення репутації високої якості обслуговування клієнтів, яку можна досягнути колективними зусиллями працівників усіх служб підприємства, постійним й ефективним контролем зі сторони адміністрації, проведенням роботи з удосконалення форм і методів обслуговування, вивченням і впровадженням передового досвіду, нової техніки та технології, розширенням асортименту й удосконаленням якості послуг, що надаються. Як запевняє вчена, щоб своєчасно реагувати на зниження задоволеності клієнтів послугами, туристичне підприємство не повинне нехтувати оцінкою такого важливого показника, як якість послуг. Ми поділяємо ідею пані А. Труфен, що туристична послуга – це комплекс дій суб'єктів туристичної галузі, які задовольняють потреби споживачів.

Як зазначає О. Портних, основоположною особливістю заходів спортивно-розважальної анімації є те, що виконавцями сценарію (програми) стають самі туристи та відпочиваючих і саме це характеризує такі основні принципи організації анімаційної діяльності:

- *співтворчості* – оснований на сполучній роботі фахівців анімаційної служби і туристів під час реалізації театралізованих постановок, розважальних конкурсів, ігор та змагань;
- *індивідуального підходу* – адаптація заходів та програм під потенції кожного її учасника, створення комфортних умов для участі кожного туриста та відпочивальника;
- *затребуваності* – оснований на визначенні, відборі та удосконаленні заходів і програм, більш затребуваних серед певного контингенту туристів та відпочиваючих.

З огляду на зазначене, підкреслимо, що спонтанний вибір фахівців зі спортивно-розважальної анімації для здійснення професійної діяльності з організації та проведення заходів спортивно-розважальної анімації є недопустимим. Зауважимо, що означена практика має свою специфіку, що полягає в: організації та проведенні спортивних заходів анімації з різних видів спорту (пляжний волейбол, футбол, теніс, настільний теніс, водна куля, дартс, фітнес, атлетична гімнастика, аква-аеробіка, стретчинг тощо), враховуючи категорію клієнтів, час, місце та специфіку проведення; організації та проведенні розважальних заходів анімації (конкурси, командні ігри, танці, ранкова зарядка тощо), зважаючи на категорію клієнтів, час, місце й особливості проведення; розроблення та реалізація спортивно-розважальних анімаційних програм з урахуванням специфіки підприємства (івент-агенція, готель, санаторій, дитячий центр тощо); задоволенні потреб у фізичній релаксації та рекреації туристів; популяризуванні рухової активності, здорового способу життя, туризму. Тому, наголосимо, що означені функції та специфіка професійної діяльності з організації та проведення заходів спортивно-розважальної анімації має бути забезпечена освіченими висококваліфікованими фахівцями.

Висновки. Отже, успіх надання таких послуг, як заходи спортивно-розважальної анімації, залежить від ефективної підготовки майбутнього фахівця з туризму до їх якісної організації та проведення. На сьогодні робота фахівця з туризму в якості організатора дозвілля в Україні та за кордоном є дуже затребуваною та важливою як для відпочиваючих туристів, так і для роботодавців в будь-який період часу.

Перспективи подальших досліджень убачаються в обґрунтуванні методології наукових досліджень щодо аналізу туристичної діяльності підприємств інфраструктури туризму.

Література

1. Про схвалення Концепції популяризації України у світі та просування інтересів України у світовому інформаційному просторі від 11 жовтня 2016 р. № 739-р Київ. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249407991>
2. Літвінова-Головань О. П. Формування готовності майбутніх фахівців із туризму до організації та проведення заходів спортивно-розважальної анімації: дис. ... к-та пед. наук: 13.00.04 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2020. 306 с.
3. Про схвалення Стратегії розвитку туризму та курортів до 2026: розпорядження Кабінету Міністрів України від 16.03.2017 р. №168-р. Урядовий портал. 2017. № 168-2017-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249826501>
4. Про туризм: Закон України від 15.09.1995 р. № 324/95-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1995. № 31. Ст. 241. Із змінами, внесеними згідно із Законом № 222-VIII (222-

19) від 02.03.2015 р., Відомості Верховної Ради України. 2015. № 23. ст. 158. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>

5. Bezkorovaina L., Makovetskaya N., Sydoruk A., Korolenko K., Naumchuk V. Professional training of future specialists in tourism and hotel and restaurant business in European countries. *ALR Journal*. 2021; 5(2): 54-62 [http://www.alrjournal.com/jvi.aspx?un=ALRJ-29053&volume=DOI: 10.14744/alrj.2020.29053](http://www.alrjournal.com/jvi.aspx?un=ALRJ-29053&volume=DOI:10.14744/alrj.2020.29053)

Єфімова А.І.,
старший викладач,
Дніпровська Є. В.,
студентка, Бердянський
державний педагогічний університет

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ МАСАЖУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Актуальність: Масаж як оздоровчий та лікувально-профілактичний засіб був відомий давно. Він зародився як засіб народної медицини і розвивався поруч з іншими видами лікування у багатьох племен і народів.

Про історію розвитку та виникнення масажу розповідають старовинні літературні джерела, найбільш відомі з яких створені в країнах Далекого Сходу, в Єгипті, Греції, Римі.

В Україні велику роль в обґрунтуванні та утвердженні масажу відіграли В.К. Крамаренко, В.П. Преварський, Є.Л. Мачерет, Ю.О. Ісаєв, О.Є. Штеренгерц, та інші. Дослідження продовжуються в медичних вузах та науково-дослідних інститутах України і по теперішній час.

Масаж позитивно впливає на всі органи та системи організму. Під впливом цих процедур нормалізується робота нервової системи, стимулюється розвиток м'язів, покращується сон та апетит. Масаж може мати як тонізуючий так і заспокійливий вплив, адже при масуванні інтенсивно порушуються певні нервові рецептори. За рахунок цього, масаж для гіперактивних дітей надає заспокійливу дію, а для повільних і млявих малюків – тонізуючу. Дитячий масаж може бути не тільки лікувальним, а й профілактичним та розвиваючим. Тому в залежності від призначення він може бути різних видів.

Дитячий масаж сприяє, як оздоровленню або лікуванню дитини, так і більш гармонійному і швидкому психофізичному розвитку, саме тому його виділяють, як особливий вид масажу. [2].

Сутність дослідження. Організм дитини знаходиться в стані зростання і за характером своїх дій, у відповідь на різні зовнішні впливи (наприклад умови життя, ігри, заняття фізичною культурою, харчування, масаж) відрізняється від організму дорослої людини.

Темпи розвитку окремих органів, систем і всього організму не однакові в різні періоди життя дітей. Це визначають особливості вікової реактивності. Знаючи закономірності розвитку тих чи інших функцій зростаючого дитячого організму, його анатомо-фізіологічні особливості, можна надавати спрямований вплив на зростання, розвиток і стан здоров'я дитини.

Захисна функція шкіри у дітей виражена слабше, ніж у дорослих, шкіра у них часто інфікується і легко ушкоджується. Кісткова тканина немовляти м'яка, податлива і потребує

відповідного догляду. При неправильному носінні дитини на руках, порушенні правил сповивання можливі різні викривлення хребта.

М'язова система у немовлят розвинена порівняно слабо і становить всього лише 23-25% ваги тіла, в той час як у дорослого - близько 42%. Особливо слабо розвинені у новонароджених м'язи кінцівок. Кісткова система і м'язово-зв'язковий апарат у дітей раннього віку відрізняється «фізіологічною слабкістю», шкіра і підшкірно-жировий шар ніжні і чутливі. Ці особливості необхідно враховувати при проведенні масажу.

Масаж для дітей усіх віків - ефективний метод лікування багатьох захворювань, а у сполученні з фізичними вправами і загартовуванням, - невід'ємна частина їхнього фізичного виховання. Особливо необхідний масаж дітям з поганим апетитом, малорухомим, що знаходиться на штучному вигодовуванні, з ослабленими м'язами, дітям, що мають які-небудь відхилення в стані здоров'я чи фізичному розвитку, а також ослабленим після перенесених захворювань. При різних захворюваннях дітей першого року життя масаж є однієї з найважливіших складових комплексного лікування. У зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями дітей, при проведенні сеансу масажу необхідно дотримуватися ряду вимог.

Під впливом масажу в організмі дитини відбувається кілька загальних і місцевих реакцій. Внаслідок такого біологічного процесу поліпшується живлення, а значить і зростання кісток і м'язів, нормалізується діяльність всіх органів і систем, шкіра стає еластичною і пружною. Масаж змінює стан кори головного мозку. Це залежить від характеру, тривалості і сили масажу. Чим молодша дитина, тим сильнішу дію має масаж. [4].

Мета масажу суто практична. Процедура сприяє: адаптації дитини до тактильних відчуттів; інтенсивному кровообігу; тону м'язів і суглобів; покращенню настрою; стійкості до стресів; розслабленню.

Але є й психологічний аспект. Малюки отримують інформацію про світ різними каналами, через дотики зокрема. Тож масаж допомагає встановлювати контакт із дорослими. Під час процедури виробляється мієлін — речовина, що відповідає за стан нервових волокон. Також існує думка, що дотик стимулює мозкову активність, тому дитина швидше розвивається.

Розрізняють такі види масажу:

Лікувальний. Його доцільність визначає лише лікар, якщо виявить серйозну патологію (наприклад, ДЦП). Процедуру починають із 2-3-місячного віку, інколи – з 4 тижнів. Лікувальний масаж вирішує неврологічні, ортопедичні чи хірургічні проблеми. Проводиться тільки спеціалістом.

Коригувальний. Це допоміжний метод, який застосовується в комплексній терапії для посилення ефективності лікування. Зазвичай робиться курсами чи циклами.

Профілактичний. Існує як спосіб запобігання хвороб, для підтримки загального фізичного стану малюка. Робити його можуть батьки, дитячі масажисти, лікарі. Починати робити такий масаж можна з 1-1,5 місяців.

Для дитячого масажу дуже важливо застосовувати та добирати прийоми з обережністю. Застосовуються всі прийоми класичного масажу і навіть деякі елементи точкового масажу та інші види рефлексотерапії. Але варто обирати більш ніжні і м'які прийоми, які дозволять домогтися потрібного результату при цьому, не заподіюючи малюкові неприємних відчуттів. Але це не говорить про те, що масаж буде неефективний і неглибокий, а навпаки, якщо добре володіти технікою і знати дії різних прийомів, то можна змінювати характер впливу [3].

Наприклад, прогладжування, розтирання розслаблюють м'язи, а биття, поплескування - викликають підвищення м'язового тону. Під впливом масажу прискорюються крово- і лімфоток, обмінні процеси, виділення продуктів метаболізму.

При впливі масажними прийомами на шкіру, м'язи, зв'язки виникають відповідні реакції з боку різних органів і систем. Є тісний функціональний взаємозв'язок між м'язовою системою і функцією внутрішніх органів, тонусом гладкої мускулатури. Тому масаж викликає позитивну реакцію з боку травного тракту, особливо це важливо при запорах (метеоризмі) - після проведеного масажу добре відходять гази.

Масаж стимулює зростання і розвиток м'язової маси, сприяє підтримці оптимального тону, є своєрідним подразником рецепторів шкіри і тканин. Незважаючи на малу масу дитини, поверхня шкіри у нього відносно більше, ніж у дорослих. Цим частково пояснюється значно більша чутливість дитини до дії масажу.

Капілярна мережа шкіри сильно розвинена, і після масажу швидко виникає гіперемія. З огляду на підвищену збудливість нервової системи, наявність великого числа рецепторів в шкірі, можна пояснити підвищену чутливість дитини до дії масажу.

При проведенні масажу слід дотримуватися ряду правил:

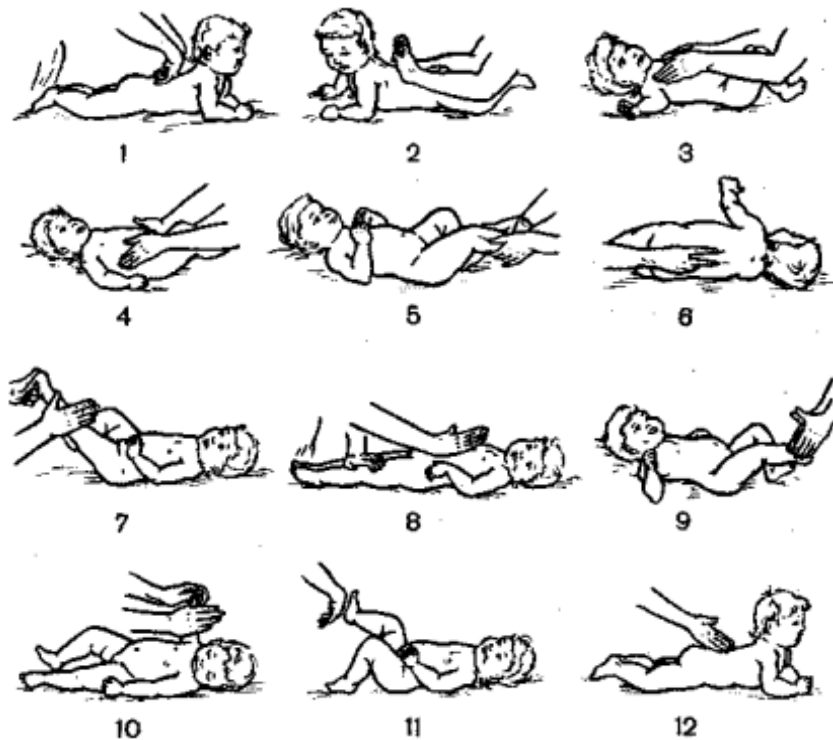
1. Масажні рухи роблять по ходу судин - від периферії до центру.
2. У кімнаті повинно бути тепло, щоб уникнути зайвої тепловіддачі після масажу.
3. Масаж проводиться в положенні дитини лежачи на столику або на дивані. Прямі промені світла не повинні потрапляти в очі дитини.
4. При проведенні масажу руху рук повинні бути м'якими, ніжними, без поштовхів (особливо в області печінки, нирок, надколінка і хребта).
5. При проведенні масажу живота слід щадити область печінки, не можна масажувати статеві органи.
6. При проведенні масажу спини виключаються ударні прийоми в області нирок.

Протипоказання до проведення масажу у дітей раннього віку: гострі інфекційні захворювання; рахіт в період розпалу захворювання з явищами гіперестезії; різні форми геморагічного діатезу; пахові, пупкові, стегнові грижі з нахилом до ущемлення; вроджені вади серця з вираженим ціанозом і розладом компенсації; гнійничкові, гострі запальні захворювання шкіри.

Гігієнічні основи масажу дітей раннього віку. Температура в кімнаті з доброю освітленістю - не нижче 22-24 °С. Руки масажиста повинні бути теплими, з коротко підстриженими нігтями, сухими, без кілець і інших прикрас. Стіл, на якому проводиться масаж, покривають ковдрою і чистою пелюшкою. Масаж виконується без будь-яких присипок, змащувальних речовин. Після масажу дитину потрібно одягнути в теплу суху білизну для збереження тепла. Масаж проводиться після годування, але не раніше ніж через 1-1,5 години після нього, або перед годуванням. Не рекомендується проводити масаж перед сном так як це збуджує дитину. Після масажу дитині необхідно відпочити. Тривалість масажу 5-7 хв.

Батькам, які не володіють прийомами масажу, слід спочатку потренуватися на ляльці. Неправильне, невпевнене виконання масажних прийомів може викликати неприємні відчуття у дитини і замість користі нанести шкоду.

Техніка виконання масажу. Масаж можна починати з 2-3-тижневого віку. Положення дитини: лежачи, ніжками до людини що виконує масаж, при масажі спини - на животі.



Масаж дітей в ранньому віці:

- 1 - погладжування спини тильною поверхнею кисті;
- 2 - розтирання підставою долоні м'язів спини;
- 3 - погладжування грудної клітини долонною поверхнею кисті;
- 4 - погладжування косих м'язів живота;
- 5 - розминка подушечками великих пальців м'язів ніг;
- 6 - вібрація уздовж хребта (рефлекторне розгинання хребта);
- 7 - погладжування (розтирання) долонною поверхнею ноги;
- 8 - погладжування живіт долонною поверхнею кисті;
- 9 - розтирання стопи двома руками;
- 10 – поглажування (розтирання) руки долонній поверхнею кисті;
- 11 - поплескування стопи;
- 12 - розтирання м'язів спини

Починають масаж з погладжування. після зникнення фізіологічного гіпертонусу м'язів рук додають розтирання м'язів - згиначів і розгиначів, чергуючи його з погладжуванням. при зникненні фізіологічного гіпертонусу м'язів нижніх кінцівок додається кільцеве розтирання.

Після того як дитині виповниться три місяці, використовують прийоми: розтирання, розминання і поплескування м'язів спини, рук і ніг.

Розтирання виконують так само, як і погладжування, але більш енергійно. Можна проводити кільцеве розтирання, обхопивши гомілковостопний суглоб великим пальцем (з одного боку) і іншими (з іншого). Кругові рухи роблять вгору до пахової області. При виконанні розтирання ніжки однією рукою її підтримують, а інший - масажують. так само виконують круговий (кільцевий) розтирання руки. Розтирання на спині, животі, стегнах, грудях можна виконувати подушечками двох-чотирьох пальців або подушечкою великого пальця.

Розминання виконують однією або двома руками, при цьому м'язи (м'яз) захоплюють великим пальцем (з одного боку) і іншими (іншим), виробляють м'яке стискання і переміщення пальців по ходу м'язів.

При виконанні розминання ноги тримають в лівій руці, а правою роблять масаж. На кінцівках можна виконувати розминання «щипці», при цьому м'язи масажують з одного боку великим пальцем, а з іншого - двома-чотирма пальцями і виробляють щипцеподібні масажні рухи зверху вниз, тобто від променезап'ясткового суглоба до плечового, і від гомілкового суглоба до тазостегнового. Розминати можна і кінчиками двох-чотирьох пальців по колу, зигзагоподібно. На кінцівках, особливо нижніх, можна розминати м'язи двома руками.

Поплескування. Даний прийом можна виконувати на спині, стегнах, стопах тилом кисті або кінчиками пальців. Поплескування особливо показано при гіпотрофії.

Вібрація. Вібрацію виконують на грудях вказівним і середнім пальцями з просуванням від мечоподібного відростка до плечей по черзі. Рухи повинні бути м'якими, без натискань. Крім того, вібрацію на спині можна проводити великим і вказівним пальцями або зробити «Вилку» з вказівного і середнього пальців. Рухи йдуть від низу до верху до шиї і назад, остисті відростки при цьому розташовуються між пальцями. Повторити 3-5 разів. Закінчують масаж погладжуванням.

Орієнтовний зміст програми масажу для дітей раннього віку:

1. Масаж рук - погладжування.



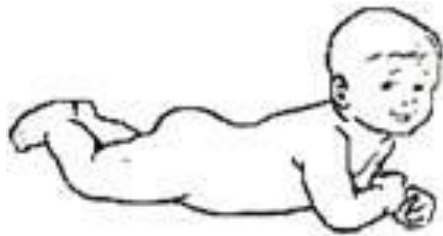
Початкове положення дитини - лежачи на спині. Масажист вкладає великий палець своєї різнойменної руки в руку дитини, долонею однойменної руки виробляє погладжуючий масаж руки дитини в напрямку від кисті до плеча, закінчуючи кожен рух погладжуванням зовнішньої поверхні плеча. Повторити 5-6 таких рухів на кожній руці.

2. Масаж ніг - погладжування.



Масаж ніг проводиться з положення дитини на спині. Однією рукою (однойменної) мати злегка притримує ногу дитини за стопу, а долонею іншої руки (різнойменної) погладжує по зовнішній стороні гомілки і стегна. Загальний напрямок масажу від стопи до пахової області. При масажі ніг тиск на область колінного суглоба мінімальне. Внутрішню область стегна масажувати не рекомендується щоб уникнути роздратування рецепторів статевих органів. Повторити 5-6 таких рухів на кожній нозі.

3. Укладання дитини на живіт.



Якщо дитина погано тримає голову, рекомендовано підкласти свою руку під груди дитини. Для цієї мети можна також використовувати валик (згорнуту пелюшку або ковдру).

У такому положенні дитина повинна знаходитися 15-20 с.

4. Масаж спини - погладження.



Масаж спини проводиться з вихідного положення дитини на животі ногами до масажиста. Погладження спини роблять тильною або долонною поверхнею кистей у напрямку від сідниць до плечей і в зворотному напрямку. Якщо дитина погано тримає голову, робити погладження спини рекомендовано однією рукою, підклавши іншу під груди дитини. Для цієї мети можна також використовувати валик (згорнуту пелюшку або ковдру). Повторити 4-6 погладжень.

5. Розгинання хребта - рефлекторна вправа.



Рефлекторне розгинання хребта виконують з положення дитини на боці. При проведенні великим і вказівним пальцями по паравертебральній лінії від низу до верху дитина рефлекторно виробляє розгинання хребта. Ця вправа виконується по одному разу на лівому і правому боці.

6. Масаж живота - кругові погладження.



Рухи виробляються долонею по ходу годинникової стрілки. Повторити 4-6 таких рухів.

7. Масаж живота - погладження косих і прямих м'язів живота, виконується одночасно двома долонями.



Для погладжування прямих м'язів живота масажист кладе долоні паралельно на область проекції цих м'язів. Руки масажиста рухаються назустріч одна одній. Права рука рухається від реберної дуги вниз, ліва рука - від лонного зчленування вгору. Ці рухи також виробляють по ходу годинникової стрілки.

При виконанні масажу косих м'язів живота рух починають від таза вгору і закінчують так, щоб пальці обох рук з'єдналися над областю пупка. Повторити 3-4 таких рухів.

8. Викладання дитини на живіт та повзання 15-20 с.



Дитина лежить на животі і рефлекторно відштовхується ногами від долоні матері. Якщо дитина погано тримає голову, рекомендується, щоб мати іншою рукою підтримувала груди дитини. Повторити 1-2 рази.

9. Масаж стоп - погладжування.



Проводиться великими пальцями по тильній стороні стопи в напрямку від пальців ніг малюка до гомілковостопним суглобам і навколо цих суглобів. Повторити 6-8 разів для кожної стопи дитини.

10. Згинання і розгинання пальців ніг дитини.



При легкому натиску на шкіру підшви поблизу пальців дитина рефлекторно згинає пальці ніг. Натискаючи на шкіру підшви в області п'яти, викликають рефлекторне розгинання пальців стопи. Повторити 2-3 рази для кожної стопи.

Загальна тривалість заняття - 5-6 хвилин. Проводити через 30-40 хвилин після їжі або за 20-30 хвилин до прийому їжі.

Висновки: Рухова активність у дітей раннього віку є потужним чинником, що сприяє правильному розвитку дитини. Створення фізіологічно обґрунтованих методик проведення масажу в ранньому віці засноване на знанні стану і розвитку скелетної мускулатури у дітей. Вважається, що діти, яким систематично проводять масаж у перший рік життя, фізично розвиваються швидше, раніше починають повзати, сидіти, стояти, ходити. Завдяки більш вираженому імунітету вони менш схильні до різних захворювань. Це пов'язано з тим, що

масаж позитивно впливає на різні органи дитини, здебільшого це опорно-руховий апарат, кровоносна і нервова системи.

Література

1. Акоюн Л.В., Яшина Т.Н., Павлухіна Н. Масаж в педіатрії. Теорія и практика. Учебное пособие : Наука и техника, 2019. 528с.
2. Аслани М. Масаж : Москва : Крістіна, 2007. 77с.
3. Васичкін В.И. Справочник по масажу : Москва : Медицина, 1991. 176с.
4. Красикова И. С. Дитячий масаж і гімнастика: медична література : Москва : Корона-Принт, 2009. 306 с.
5. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. Львів : ЛДУФК, 2013. 304 с.

Кузьменко В. Ю.

старший викладач
Національний педагогічний
університет імені
М.П. Драгоманова,

Кочинська Ю. В.

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент,
Національний технічний
університет України
«КПІ ім. І. Сікорського»

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЯК ФАКТОР ВЛАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Актуальність теми. Постановка проблеми професійної ідентичності, визначення її структури, генези й умов становлення є актуальними завданнями не тільки через констатацію кризи ідентичності дослідниками, а й внаслідок виникнення психотерапевтичних завдань, спричинених кризою.

Ряд дослідників зауважують, що розуміння структури, генези й умов становлення професійної ідентичності має теоретичне і практичне значення з точки зору досягнення самоідентичності, особистісного зростання, самопізнання і духовності, а з погляду реалізації евристичних цілей наукового пошуку, коли переважає вплив інформаційних технологій і засобів масової інформації, існує криза суспільних систем.

Феномен професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії виникає в реалізації життєвої і професійної ідеології людини щодо становлення професіоналізму фахівця з фізичної терапії, ерготерапії і реалізації професійної підготовки фахівця

Професійну ідентичність майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, яка формується в закладах вищої освіти, розглянуто як результат професійного самовизначення та ототожнення себе в майбутній професії фізичного терапевта, що забезпечує орієнтацію та взаємодію у професійному співтоваристві фізичних терапевтів, узгодженість реального та ідеального професійного образу “Я – фізичний терапевт”, професійний розвиток, професійну самосвідомість та професійне самопізнання, що дадуть змогу реалізувати творчий потенціал у професійній діяльності, переосмислення професійної підготовки.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії має відповідати державній політиці в системі вищої освіти. Аналіз наукової літератури дав змогу зробити висновок про відсутність єдиного підходу до визначення професійної ідентичності, адже кожен дослідник вкладає у нього свій зміст. Професійна ідентичність майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії відображає уявлення про те, яке місце посідає особа у професійній спільноті. Це уявлення супроводжують певні ціннісні і мотиваційні орієнтири, а також суб'єктивне ставлення до власної професійної належності. Через зростання попиту на кваліфікованих фахівців з фізичної терапії, ерготерапії рівень кваліфікації яких значною мірою зумовлений сформованістю професійної ідентичності, необхідно розробити і теоретично обґрунтувати концепцію і модель формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії.

Метою роботи є обґрунтування феномену професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії для досягнення самоідентичності та особистісного зростання.

Результати дослідження. Існують зовнішні та внутрішні джерела формування професійної ідентичності виокремлює Л. Шнейдер. Зокрема внутрішніми джерелами становлення професійної ідентичності науковець вважає емоційно-позитивний фон, на якому відбувалось отримання інформації про професію, позитивне сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності; емоційно-позитивне сприйняття своєї належності до професійної спільноти; вдале засвоєння прав та обов'язків, норм і правил професійної діяльності, готовність фахівця взяти на себе професійну відповідальність, особливості прояву та самоприйняття екзистенційного та функціонального "Я", мотиваційну активність до реалізації себе в обраній професії [3 с. 135].

Нині навчання, зокрема професійне, часто зводиться до простої трансляції знань, а отже, становлення особистості професіонала відбувається здебільшого стихійно. Щоб цей процес став цілеспрямованим, необхідно виявити сучасні тенденції розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців у процесі їх навчання, оскільки в суспільстві з високим соціальним статусом професії професійна ідентичність є провідним фактором психологічного здоров'я людини, що дає їй відчуття стабільності та впевненості у своїх силах.

Зазначимо, що на сучасному етапі розвитку педагогічної науки накопичено достатній обсяг методологічних і текстологічних матеріалів, що містять різні взаємодоповнюючі теоретичні та практичні підходи до вивчення професійної ідентичності, але виокремлюють в об'єкті дослідження різноманітні аспекти наукових феноменів "ідентичності" та "професійної ідентичності". Проблематизація у професійній діяльності активізує критичне мислення особистості, процеси реконструювання діяльності, пошук оптимальних нормативних, тактичних і стратегічних схем, чіткіше виявляє властивості самоорганізації та саморозвитку всієї системи діяльності.

Реалізація формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в закладах вищої освіти виявлятиметься в ефективній діяльності фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, а також ступені відповідності характеристик діяльності фахівця професійним нормам і стандартам. Завданнями, які спрямовані на формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в закладах вищої освіти є:

– розвивати ціннісне ставлення майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до ефективної реабілітаційної діяльності у сфері охорони здоров'я;

– сформувати інтегральну компетентність та фахові компетентності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії в освітньому процесі, якій здійснюється в закладах вищої освіти;

– спрямовувати зусилля майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії на аналіз прототипу професійної діяльності, вдосконалення професійної майстерності в сфері охорони здоров'я, проектування професійного образу фізичного терапевта та осмислення власної професійної позиції;

– професійно адаптувати майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до виконання фахових функцій у складі мультидисциплінарної команди.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що феномен професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії виникає в реалізації життєвої і професійної ідеології людини щодо становлення професіоналізму фахівця з фізичної терапії, ерготерапії і реалізації професійної підготовки фахівця. Значної уваги потребує питання розвитку особистості, її професіоналізації, формування професійної ідентичності.

Встановлено, що сформувати професійну ідентичність та самоідентичність фахівця можна за допомогою орієнтування освітнього процесу на індивіда. У процесі навчання в закладах вищої освіти кожен студент визначає власний шлях професійного становлення на основі професійної ідентифікації: копіювання роботи фізичного терапевта, ерготерапевта; використання творчого підходу до вибору нових способів професійної діяльності; пізнання й усвідомлення студентами сутності і специфіки професійної діяльності; вироблення власної, креативної позиції у виконанні професійних дій.

Література

1. Копчинська Ю. В. Теоретичні аспекти визначення професійної ідентичності та її формування у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Вісник Національного авіаційного університету. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Нац. авіац. ун-т, 2017. Вип. 2 (11). С. 74–79.

2. Романишина О. Я. Професійна ідентичність як наукова категорія. Вісник національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2012. Вип. 6 (31). С. 129–135.

3. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Москов. пед. гос. ун-т. Москва, 2001. 327 с.

Осіпов В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Булгаков Р.Е., здобувач ступеня бакалавра
Бердянський державний педагогічний університет

ВИКОРИСТАННЯ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ (МКФ) У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

Актуальність. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) – це визнана в усьому світі класифікація складових здоров'я і пов'язаних зі здоров'ям факторів (зовнішніх та особистих), була розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і рекомендована для міжнародного використання 54-ю Всесвітньою

асамблеєю охорони здоров'я в 2001 році [3, 4]. Вона доповнює іншу класифікацію ВООЗ – Міжнародну класифікацію хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) [2] і використовується в практичній діяльності фахівців у таких областях як фізична та реабілітаційна медицина, громадське здоров'я, організація охорони здоров'я, медична статистика, педагогіка, психологія, соціологія та ін. в усіх розвинених країнах світу [1, 5].

МКФ дозволяє на практиці реалізувати базові принципи реабілітації: пацієнт-центрований і проблемно-орієнтований підходи, мультидисциплінарність і біопсихосоціальна модель хвороби та інвалідності. Людина, за МКФ, відповідно до концепції здоров'я, розглядається з трьох біопсихосоціальних позицій [1, 5]: як біологічний об'єкт, як частина суспільства, як особистість зі своїми установками, характером і досвідом. Тому впровадження МКФ у реабілітаційну практику дає можливість фахівцям з реабілітації не тільки фокусувати свою увагу на захворюванні та клінічному діагнозі пацієнта, а й звернути увагу на його функціонування через діяльність, на його переживання, емоції, переконання, характер, поведінку та інші персональні фактори. Це дає змогу ширше бачити проблеми конкретного пацієнта та більш ефективно використовувати його ресурси для реабілітації.

У зв'язку із розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1008 “Про затвердження плану заходів із впровадження в Україні Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я” [6], використання МКФ стало основним підґрунтям побудови системи реабілітаційної медицини в Україні, оскільки вона чітко описує усі показники здоров'я людини та показники пов'язані зі здоров'ям. Активне впровадження МКФ у сферу реабілітаційної медицини України лише розпочинається, це є тривалий і складний процес, який досягне результату тоді, коли повністю охопить освітню, практичну та наукову сфери діяльності фахівців галузі охорони здоров'я та соціального захисту.

Мета роботи та методика дослідження. Мета нашої роботи – надати методичну допомогу фахівцям фізичної та реабілітаційної медицини по використанню Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) у реабілітаційній практиці.

Для досягнення мети дослідження був використаний такий комплекс методів: загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз, синтез, порівняння, обґрунтування, класифікація, систематизація, інтерпретація; загально-педагогічні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; вивчення і аналіз інформаційних і законодавчих документів: законів, державних освітніх стандартів, статистичних матеріалів.

Результати дослідження. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) класифікує показники здоров'я та показники пов'язані зі здоров'ям на такі складові [2, 3, 4]: функції та структури організму, діяльність (активність і участь), фактори контексту (особисті чинники та фактори довкілля).

Складник «функції та структури організму» (організм) представлено як зміни фізіологічних систем у зв'язку із захворюванням (функції руху, дихання, кровообігу, травлення, виділення, ковтання, зору, слуху, розумові (когнітивні), психічні та психологічні функції та ін.) та анатомічних структур організму людини (органи, кінцівки та їх складові).

Приклади можливих порушень структури та функцій (в результаті захворювання або травми та ін.):

- *вісцеральні порушення* (ураження внутрішніх органів серцево-судинної, дихальної, травної, сечовидільної, ендокринної, імунної систем, обміну речовин, крові);
- *локомоторні порушення* (ураження кістково-м'язової та нервової систем);

- *сенсорні порушення* (біль, зорові, слухові, шкіра);
- *мовні порушення* (афазія, дизартрія, логоневроз, німота);
- *розумові та психологічні порушення* (інтелект, пам'ять, увага, орієнтація в просторі, характер, емоції, сон).

Складник «активність і участь» визначає функціонування (діяльність) пацієнта з індивідуальної та соціальної позицій і характеризується двома параметрами – обмеження активності та обмеження можливості участі. Активність – це виконання індивідом конкретного завдання або дії. Участь – це залучення індивіда до життєвої ситуації де діяльність пацієнта буде пов'язана з іншими людьми. Активність і участь між собою дуже тісно пов'язані. Наприклад, якщо пацієнт готує їжу для себе, самотійно їде на автомобілі, самотійно одягається, читає для себе книгу – це є активність, але якщо він готує їжу для сім'ї, везе дітей на відпочинок, одягає дітей, читає для дітей книгу – це вже участь.

В МКФ виділяють такі розділи діяльності (активності та участі):

- *навчання та застосування знань* (здатність сприймати, засвоювати і накопичувати знання, формувати досвід, вміння і навички; все це залежить від стану психічних функцій, комунікації, пересування, самообслуговування та вісцеральних функцій індивіда та ін.);
- *комунікація* (здатність до спілкування і сприйняття інформації усно, письмово, вербально, невербально, користування засобами зв'язку та телекомунікацій);
- *мобільність* (зміна та підтримка положень тіла, переміщення, маніпулювання кистю, перенесення предметів, використання верхніх і нижніх кінцівок, ходьба, користування технічними засобами пересування, використання транспорту);»
- *самообслуговування* (миття та догляд за тілом, туалет, одягання, прийом їжі, пиття);
- *домашній побут* (домашня робота, догляд за побутовими предметами, приготування їжі, прибирання, ведення домашнього господарства);
- *міжособистісні взаємодії та стосунки* (загальні міжособистісні взаємодії, сімейні та інтимні стосунки, стосунки з іншими людьми);
- *основні сфери життя* (освіта, робота і зайнятість, господарська діяльність, відпочинок і дозвілля, політичне і громадське життя).

Складник «контекстові фактори». Будь-яка діяльність (активність і участь) людини знаходиться в тісному зв'язку з контекстуальними факторами, до яких відносяться персональні (особисті) фактори і фактори довкілля, які разом складають повний контекст життя особистості. Вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на індивіда, тобто можуть допомагати (полегшувати) процес реабілітації, а можуть, навпаки – перешкоджати, уповільнювати або зовсім його зупиняти, тобто бути бар'єром. Для оцінювання величини бар'єру (перешкоди) використовують таку шкалу від 0 до 4:

- 0 – немає бар'єрів (ніякі, відсутні, мізерні) 0-4%
- 1 – легкі бар'єри (незначні, малі) 5-24%
- 2 – помірні труднощі (середні, значні) 25-49%
- 3 – великі бар'єри (важкі, екстремальні) 50-95%
- 4 – цілковиті бар'єри (повні) 96-100%
- 8 – не визначено
- 9 – не застосовується

Для позначення полегшувального чинника ставлять знак (+), а термін «бар'єр» змінюють на термін «полегшувальний фактор».

Перелік можливих персональних факторів не включено в МКФ, вони не класифікуються як інші категорії МКФ через пов'язані з ними великі культурні та соціальні варіації. До персональних факторів індивіда відносяться: стать, вік, досвід, сексуальна орієнтація, раса, особистісні установки, сімейні традиції і багато іншого. Однак слід визнати, що персональні фактори дуже важливі для пацієнта і можуть впливати на його функціонування як позитивно, так і негативно, а значить їм повинна приділятися увага в реабілітаційному діагнозі.

Фактори довкілля створюють фізичну і соціальну обстановку індивіда, середовище відносин і установок, де людина живе і проводить свій час. Діяльність людини неможлива без навколишнього середовища, будь-яка діяльність завжди розглядається в контексті довкілля. Тому до складника діяльності (активності та участі) включена оцінка в двох варіантах факторів довкілля: реалізація (здійснення, втілення в життя) і потенційна здатність. Оцінка діяльності за показниками реалізація і потенційна здатність проводиться на момент огляду пацієнта.

Показник діяльності «реалізація» характеризує діяльність індивіда в реальних умовах навколишнього середовища, в якому він перебуває: оцінка діяльності в лікарні, в реабілітаційному центрі, або оцінка умов будинку, якщо пацієнт оглядається на дому.

Показник діяльності «потенційна здатність» оцінює здатність індивіда виконувати діяльність, або справлятися з будь-яким завданням або дією самостійно, без зовнішньої допомоги або підтримки іншої особи або спеціально створених умов (облаштування простору, наявність спеціальних інструментів і обладнання); враховуючи той факт, що можна було б очікувати від можливостей людини у звичних для неї умовах до того як вона захворіла чи травмувалася. Приклад оцінки «потенційної здатності» діяльності індивіда: оцінка дій пацієнта вдома, якщо він або вона залишається сам або сама, дії на роботі, в громадських не адаптованих місцях або на дачі.

Якщо пацієнт знаходиться в умовах реанімації у важкому стані без свідомості, то оцінка його діяльності може бути наочна. Виконання поворотів у ліжку, догляд за собою, прийом їжі будуть неможливі для пацієнта самостійно, але медичний персонал забезпечить виконання всіх цих видів діяльності повністю. У цьому випадку, «реалізація» буде оцінена як необмежена, а «потенційна здатність» буде повністю обмеженою. Якщо у такого пацієнта відновиться свідомість, але він буде ще слабким, то він зможе виконувати ці дії самостійно, але тільки за допомогою медичного персоналу. В цьому випадку, «реалізація» буде оцінена також – що не обмежена, а «потенційна здатність» буде обмежена частково. Очевидно, що у пацієнта, який повністю відновився і знаходиться в ясній свідомості, «реалізація» і «потенційна здатність» будуть не обмежені.

Оцінка показників «реалізація» і «потенційна здатність» проводиться за шкалою:

- 0 – немає труднощів (ніякі, відсутні, мізерні) 0-4%
- 1 – легкі труднощі (незначні, малі) 5-24%
- 2 – помірні труднощі (середні, значні) 25-49%
- 3 – великі труднощі (важкі, екстремальні) 50-95%
- 4 – цілковиті труднощі (повні) 96-100%
- 8 – не визначено
- 9 – не застосовується

Одним з головних умов ефективного використання МКФ у реабілітаційній практиці є робота мультидисциплінарної команди. Людина та її життєдіяльність і функціонування – складне явище, а реабілітація – ще більш складний процес і один фахівець не здатний оцінити стан пацієнта об'єктивно з усіх аспектів його функціонування. Якщо між учасниками мультидисциплінарної команди буде розподілено функціональні обов'язки і відповідні їм складники МКФ, то це дозволить розділити роботу і зняти навантаження з команди в цілому.

У реабілітації поряд з клінічним діагнозом, сформульованим з використанням МКХ-10, використовується реабілітаційний діагноз. На відміну від клінічного діагнозу, який ставить тільки лікар, в рамках своєї області знань і компетенції, реабілітаційний діагноз повинен формулюватися мультидисциплінарною командою фахівців.

Реабілітаційний діагноз – це список проблем пацієнта сформульований за МКФ, який відображає всі актуальні аспекти функціонування пацієнта і покликаний на своїй основі сформулювати мету, завдання та виробити стратегію реабілітації. У реабілітаційний діагноз включаються тільки ті проблеми пацієнта, які впливають на його функціонування. Тобто не значущі проблеми або аспекти функціонування не повинні потрапляти в реабілітаційний діагноз.

У реабілітаційному діагнозі можна побачити потреби пацієнта і скласти на цій основі індивідуальну програму медичної реабілітації (реабілітаційний план). Крім формулювання проблеми слід також провести кількісну оцінку вираженості порушення або обмеження, а також ролі наявного фактора середовища.

Виявлену проблему пацієнта в реабілітаційному діагнозі можна зробити завданням реабілітації або якщо ми не можемо допомогти пацієнтові з виявленою проблемою на даному етапі або при даному «скромному» арсеналі реабілітаційних технологій, але вона важлива для пацієнта, то ми залишаємо цю проблему в реабілітаційному діагнозі. Дана проблема може стати завданням реабілітації на наступному етапі або в іншій більш оснащій клініці. Якщо ж проблема не впливає на функціонування пацієнта і його повсякденну активність (не актуальна на сьогоднішній момент), то можна її не виносити в реабілітаційний діагноз.

Кожна проблема пацієнта в реабілітаційному діагнозі закріплюється за одним або декількома учасниками мультидисциплінарної бригади. В індивідуальній програмі медичної реабілітації, напроти кожного складника МКФ і відповідального за нього фахівця (лікаря, фізичного терапевта, ерготерапевта, психолога, логотерапевта, соціального працівника та ін.) вказується реабілітаційна технологія, покликана вирішити виявлену проблему.

Висновки. Наведені відомості з використання Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) у реабілітаційній практиці дозволять фахівцям з фізичної та реабілітаційної медицини правильно орієнтуватися при формулюванні реабілітаційного діагнозу в категоріях МКФ, скласти індивідуальну програму медичної реабілітації, визначити мету та формулювати завдання реабілітації. Реабілітаційний діагноз складається мультидисциплінарною реабілітаційною командою фахівців і являє собою список проблем пацієнта, представлений в категоріях МКФ. У реабілітаційному діагнозі формулюються тільки актуальні проблеми пацієнта, які визначають його функціонування. Кожна проблема пацієнта в реабілітаційному діагнозі закріплюється за одним або декількома фахівцями мультидисциплінарної бригади (МДБ). В індивідуальній програмі медичної реабілітації, для кожного складника МКФ призначається відповідальний фахівець з МДБ та вказується реабілітаційна технологія, яка покликана вирішити виявлену проблему.

Література

1. Герцик А.М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 387 с. / С. 78-100.
2. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10): веб-сайт. URL: <http://mkb-10.com/>
3. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я: веб-сайт. URL: https://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898_dn_20181221_2449.pdf
4. Международная классификация функционирования, ограниченный жизнедеятельности и здоровья (полная версия): веб-сайт. URL: <https://zdravmedinform.ru/icf.html>
5. Мельникова Е.В., Буйлова Т.В., Бодрова Р.А., Шмонин А.А., Мальцева М.Н., Иванова Г.Е. Использование международной классификации функционирования (МКФ) в амбулаторной и стационарной медицинской реабилитации: инструкция для специалистов // Вестник восстановительной медицины. 2017. № 6 (82). С. 7-20.
6. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1008: веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1008-2017-%D1%80#Text>

РАСТОРГУЄВА І.С.,
старший викладач
Бердянський державний
педагогічний університет

ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ І АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Актуальність. У сучасному суспільстві існує тенденція до гуманізації всіх сторін нашого життя. Особлива увага повинна приділятися людям, що мають обмежені можливості в розумовому і фізичному розвитку.

У зв'язку з цим актуальною стає проблема інтеграції інвалідів у соціум, що також обумовлено законодавством України.

Одним з напрямків адаптивної фізичної культури є адаптивний спорт, що сприяє повному розкриттю фізичних можливостей, він дозволяє відчувати почуття радості, повноти життя і володіння своїм тілом, подолання труднощів. Участь у спортивному русі крім психологічних елементів сприяє активізації усіх функціональних систем організму, моторній корекції і формуванню ряду необхідних рухових компенсацій. У Інваспорті особи з відхиленнями у фізичному розвитку одержують можливість самореалізації, самовдосконалення, розширюють свої соціальні контакти.

В останні роки в навчальний процес вводиться інклюзивна освіта, створюються реабілітаційні центри, які передбачають адаптацію дітей і молодих інвалідів до соціуму, а життєвого середовища – до інтересів та потреб інвалідів.

Мета дослідження. Визначити роль і місце плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями, а також їх мотивів і інтересів до занять оздоровчою фізичною культурою і спортом.

Методи досліджень: аналіз джерел літератури, соціологічні і педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження. Інвалідом є особа, яка має порушення здоров'я із стійким розладом функцій організму, обумовленим захворюваннями, наслідками травм і дефектами, що призводять до обмеження життєдіяльності і викликають необхідність його соціального захисту. Під обмеженням життєдіяльності розуміється повна або часткова втрата особою здатності або можливості до самообслуговування, самостійно пересуватися, орієнтуватися, спілкуватися, контролювати свою поведінку, навчатися і займатися трудовою діяльністю [3].

Залежно від відхилень в здоров'ї інвалідів розділяють на категорії:

- особи з порушеннями слуху;
- особи з порушеннями зору;
- особи з порушеннями опорно-рухового апарату;
- особи з порушеннями інтелекту;
- особи з порушеннями роботи внутрішніх органів - інваліди по загальному захворюванню [5].

Інваліди всіх категорій можуть займатися плаванням за наявності допуску лікаря.

У індустріально розвинених країнах фінансові вкладення в роботу з особами з обмеженими можливостями окупаються в десятки разів (наприклад, зменшення з боку соціальних структур витрат на їх обслуговування, лікування; отримання даною категорією осіб можливості працювати; підвищення їх життєвого рівня; зниження соціальної напруженості в суспільстві тощо). Тому, не тільки держава, але і різні страхові компанії, некомерційні організації вкладають гроші в профілактику інвалідності, реабілітацію і адаптацію осіб з обмеженими можливостями здоров'я [2].

Для реабілітації даної категорії осіб, заняття спортом призначене не тільки для відновлення психічних і фізичних функцій, але і їх адаптацію до

активної діяльності в суспільстві. Залучення їх до занять плаванням є найбільш доцільним через специфічні особливості плавання і як виду фізичних вправ, і як виду спорту. При цьому заняття плаванням для осіб з обмеженими можливостями мають два основні напрями: 1) навчання життєво необхідному навичку з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю (реалізується в процесі виконання освітніх програм, позакласних занять в секціях по навчанню плаванню); 2) відбір і підготовка перспективних плавців для виступу на змаганнях серед різних категорій інвалідів.

В процесі занять плаванням для даної категорії осіб крім загальних завдань фізичного виховання (оздоровчих, виховних, освітніх, спортивних) вирішуються спеціально коригуючі завдання. До таких завдань належать: 1) компенсація основного дефекту; 2) корекція вторинних порушень здоров'я, обумовлених основним порушенням. Тому при проведенні занять по плаванню необхідний облік первинних дефектів і вторинних порушень, супутніх захворювань, медичних показів до занять, психічних особливостей і власних якостей, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості [4].

Висновки. Навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я базується на традиційній методиці навчання плаванню. Проте при навчанні плаванню даної категорії осіб тренер повинен використовуватися індивідуальний підхід, оскільки деякі вправи унаслідок порушення здоров'я можуть виконуватися тільки за допомогою партнера. Слід також враховувати супутні захворювання осіб що займаються, а також проводити заняття з урахуванням методичних рекомендацій.

У зв'язку з гуманізацією життя нашого суспільства більше уваги стали приділяти людям з різними вадами розвитку. Ведучими чинниками, які сприяють формуванню мотивів

учнівської молоді з вадами розвитку до занять плаванням є участь у змаганнях, спартакиадах, чемпіонатах України, досягнення високого спортивного результату, участь у Міжнародних змаганнях, Дефлімпійських іграх. Але на сьогодні існує 2 групи проблем, що перешкоджають розвитку плавання серед інвалідів в Україні:

— низький соціально-економічний рівень країни характеризується відсутністю спеціальних басейнів для інвалідів, труднощами пересування їх до місця занять.

— «несприйняття» здоровими людьми інвалідів, як повноправних членів суспільства, індивідуумів зі своїми віковими потребами.

Література

1. Башкін І. Роль і місце фізичної реабілітації у загальній системі охорони здоров'я населення. І. Башкін, Е. Макарова, А.Кавакзерізік. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 25-29.
2. Гаврюшенко Г. Коропець П. Досвід країн ЄС у питаннях реабілітації інвалідів. *Соціальна політика: проблеми, коментарі, відповіді*. – 2009. – Липень № 7.
3. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». Документ 2961-IV, чинний, поточна редакція — Редакція від 31.12.2020, підстава - 1053-IX.
4. Зданюк В., Совтисік Д. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці. В. Зданюк, Д. Совтисік *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка*. 2006.С. 186-192.
5. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання. К.: 2003. С. 166–185.

Хомицевич Д.И.

магістрант,

УО «Полесский государственный университет»,

Республика Беларусь

ВАЛЬГУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ СТОП У ДЕТЕЙ

Актуальность темы. Среди отклонений опорно-двигательного аппарата (ОДА) плоскостопие занимает одно из ведущих мест, в том числе и в спорте, так как большая часть его видов связана с передвижением, а главным связующим звеном с опорной поверхностью является стопа, выполняющая опорную, рессорную (амортизационную) и локомоторную функции [1; 4].

Изменение стопы, вызванное плоскостопием, негативно сказывается как на биомеханике всей опорно-двигательной системы, изменяя изгибы позвоночника, осанку, положение таза и т.д. (Е.И. Янкелевич, 2011), так и на ее функциональных возможностях, что влечет увеличение ударных нагрузок от опорной поверхности на выше лежащие структуры (тазобедренный, коленный суставы; поясничный отдел позвоночника) и переутомление мышечно-сухожильного аппарата (мышцы голени, бедра) [3; 4].

Вышесказанное характеризует плоскостопие как фактор риска развития травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также снижения физической подготовленности ребенка. Однако, собственно статические деформации сводов стопы это не заболевание, а состояние, являющееся обратимым, при условии своевременно начатых профилактических мероприятий в период роста и развития ОДА. Возраст 8-9 лет является именно таким периодом, так как связан с процессами интенсивного изменения линейных параметров стопы [4].

Таким образом, чрезвычайно важно своевременное обнаружение плоскостопия в период роста и развития ОДА, чтобы правильно организовать лечебно-профилактические мероприятия, противодействующие дальнейшему развитию деформации, особенно в видах спорта, связанных с интенсивной двигательной активностью на ногах (Т.Ф. Абрамова, 2017).

Цель работы: охарактеризовать функциональное состояние мышечно-суставного аппарата; факторы, провоцирующие вальгусную деформацию стоп у детей 8-9 лет; особенности лечебной гимнастики при заболевании.

Задачи исследования – описать структуру и содержание методики профилактики и лечения плоскостопия у детей 8-9 лет.

Результаты исследования. *Вальгусная деформация стоп у детей* – это заболевание, при котором наблюдается уплощение стоп и их «заваливание» внутрь. В области стоп и голеностопных суставов образуется X-образное искривление, пятка опирается на пол внутренним краем. При сведенных вместе, выпрямленных ногах в положении стоя пятки располагаются на расстоянии четыре и более сантиметра друг от друга.

Различают врожденную и приобретенную форму заболевания. *Врожденный вальгус* – это следствие нарушения внутриутробного развития. Приобретенная форма может развиваться при отклонениях в развитии ОДА.

Факторы, провоцирующие заболевания:

- генетическая предрасположенность;
- нарушение минерального обмена;
- гиподинамия;
- погрешности в питании;
- неправильно подобранная обувь;
- рахит;
- пониженный тонус мышц голени;
- механические повреждения стоп;
- патологии щитовидной железы;
- частые простуды.

Лечение заболевания комплексное и имеет следующие этапы:

- ношение специальных ортопедических стелек;
- лечебная физкультура;
- физиотерапия;
- остеопатия;
- кинезиотерапия.

Гимнастика при вальгусной деформации направлена в первую очередь на укрепление мышечных групп стопы. Для детей рекомендуются следующие несложные, но при этом очень эффективные упражнения [2]:

1. Хождение поочередно то на пятках, то на носочках (особенно эффективно при деформации большого пальца стопы).
2. Начертите мелом ровную линию и предложите ребенку несколько раз пройти по ней (для детей постарше можно использовать и «воображаемую линию»).
3. Сгибание и разгибание пальцев.
4. Приседания.
5. Наклоны к ступне. При этом нога ребенка должна быть максимально ровной.
6. Хождение на наружном ребре стопы. Ступня должна быть немного вывернута.
7. Поглаживание одной ногой поверхности другой ноги.

Представленні вище упражнения составляют базовый, элементарный комплекс, который следует выполнять ежедневно, уделяя каждому упражнению по 1,5-2 минуты. Такая гимнастика может применяться не только в лечебных, но и в профилактических целях (в частности, для предупреждения развития плоскостопия).

Дополнительные упражнения

Предлагаемый комплекс гимнастических упражнений при вальгусной деформации стоп несколько сложнее, однако, при помощи родителей их осилит начинающий:

1. Попросите ребенка сесть, скрестив ноги. Возьмите его за руки. Далее он должен, не спеша, подниматься и опускаться на пол. После нескольких заходов нужно будет повторить упражнение, при этом сменив ногу, лежащую снизу.

2. Предложите ребенку прилечь на спину и опереться руками в пол. Между стоп ребенка вложите небольшой мячик и попросите его кидать вам игрушку при помощи ног. Как правило, детям такая игра очень нравится.

3. Положите на пол носовой платок и попросите ребенка собрать его при помощи одних лишь ножных пальчиков.

4. Предложите ребенку прилечь на спину, а ногами выполнять движения, как при езде на велосипеде. Количество повторов – 10–15.

5. Попросите ребенка изобразить «веер», максимально широко разведя для этого пальчики ног. Упражнение рекомендуется повторить 10 раз.

6. Усадите ребенка на стул, под ноги ему положите небольшой резиновый мячик и попросите его покатавать игрушку ступней. Оптимальная продолжительность упражнения составляет 5 минут.

7. Предложите ребенку поиграть в ладушки, но только хлопать при этом не ладошками, а ступнями.

8. Посадите ребенка и попросите его свести стопы вместе. Повторять от 10 до 15 раз.

9. Положить на пол широкую палку и попросить ребенка выполнить приседания, стоя на этой палке. Рекомендованная продолжительность этого упражнения – от 3 до 5 минут.

10. Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги вперед и поочередно сгибать их в области голеностопного сустава. Сделать нужно по 10 повторов каждой ногой.

Этот комплекс упражнений специалисты рекомендуют выполнять два раза на протяжении суток.

Главное правило в гимнастике для стоп – это регулярное и систематическое выполнение упражнений. Однако объяснить ребенку необходимость занятий порой бывает очень сложно. Поэтому постарайтесь его увлечь процессом лечебной физкультуры, проводя занятия в увлекательной игровой форме. Многие дети подражают своим родителям, поэтому ребенок будет намного охотнее заниматься вместе с мамой или папой, повторяя за ними упражнения. Старайтесь внести в занятие максимальное разнообразие, периодически меняя упражнения, это важно, чтобы гимнастика не наскучила. Если ребенок устал, будет целесообразно прекратить тренировку и продолжить ее несколько позже [2; 5].

При систематическом подходе к занятиям лечебной физкультурой и строгом соблюдении рекомендаций специалистов, первые результаты становятся заметны уже после недельного курса. Детям легче ходить, устраняются болевые ощущения и чувство дискомфорта. Определить длительность лечения сложно, поскольку это зависит от стадии патологического процесса и индивидуальных особенностей ребенка.

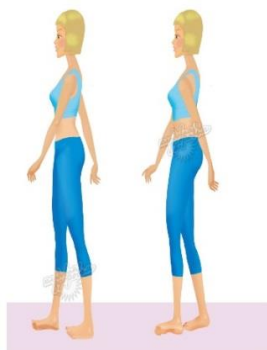
Наиболее ярко выраженные результаты лечебная гимнастика для стоп при вальгусе дает после года регулярных, систематических занятий. Для достижения предельно благоприятных результатов рекомендуется совмещать гимнастику с лечебным массажем и ношением ортопедической обуви.

Примерные упражнения лечебной гимнастики для стоп

Упражнение № 1. Ходьба на носках, руки на поясе. Продолжительность – 5 минут.



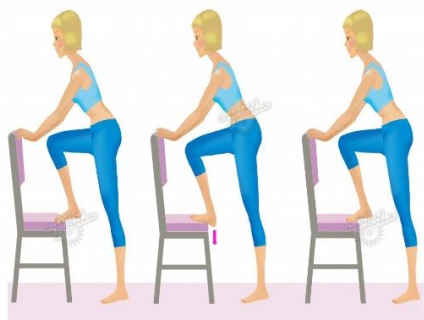
Упражнение № 2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Поочерёдно с продолжительностью 2 минуты или по 20 шагов на каждой из сторон.



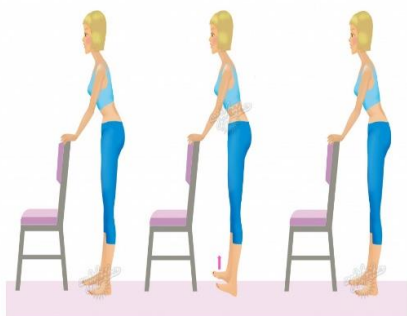
Упражнение № 3. И. п. – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч. Кол-во повторений: 15 раз по 3 подхода.



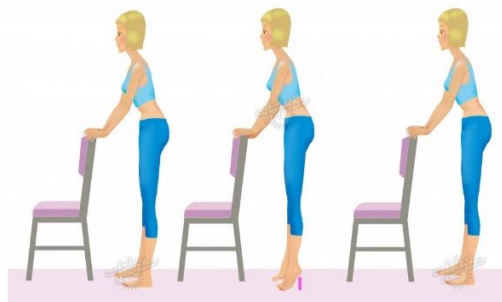
Упражнение № 4. И. п. – травмированная нога в согнутом положении на стуле, опирается только на головки плюсневых костей стопы. Под тяжестью собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула. Кол-во повторений: 12 раз.



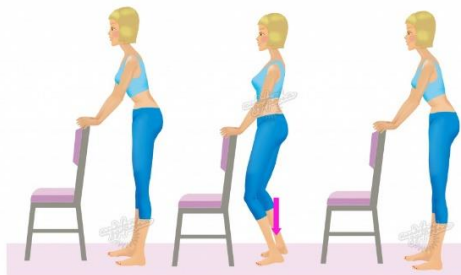
Упражнение № 5. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Опускание на пятки, носки пальцев максимально вверх.



Упражнение № 6. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, пятки максимально отрывает от пола. Кол-во повторений: 12 подъёмов по 3 подхода.



Упражнение № 7. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Полуприсед, пятки не отрывает от пола. Стараемся центр тяжести направлять на стопы. Кол-во повторений: 12 приседаний по 3 подхода.



Упражнение № 8. И. п. – одна нога на полу, травмированная нога на стуле. Вес тела переносим на травмированную ногу, поднимаем максимально вверх пятку. Кол-во повторений: 12 раз по 3 подхода.



Упражнение № 9. И. п. – сед, ноги в полусогнутом положении. Сжимание и разжимание пальцев на ногах. Кол-во повторений: 8 раз по 3 подхода.



Упражнение № 10. И. п. – сед, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя. Кол-во повторений: 12 раз по 3 подхода.



Выводы. Таким образом, вальгусная стопа является одной из часто встречающихся ортопедических патологий в детском возрасте, для лечения которой могут быть использованы как консервативные, так и оперативные методы лечения. В статье указаны этапы лечения заболевания; приводятся рекомендации по выполнению комплекса упражнений лечебной гимнастики для стоп.

К сожалению, консервативное лечение (ношение ортопедической обуви, лечебные грязи, озокерит, массаж, парафин, магнитотерапию, электрофорез, дидинамотерапию и ЛФК) далеко не всегда эффективно, вынуждает больного постоянно использовать ортопедические пособия, не давая стойкого результата.

Литература

1. Болотов А.В. Комплексное лечение плоско-вальгусной деформации стоп у детей и подростков с учетом состояния нейромышечного аппарата нижних конечностей: автореф. дис. ... канд. мед. наук по спец 14.01.15 – Травматология и ортопедия; 14.03.11 – Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия. Москва, 2015. 30 с.
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология: Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Сер. [Медицинский атлас](#). Эксмо, 2018. 304 с.
3. Виндерлих М.Е. [Совершенствование лечебно-профилактической помощи детям и подросткам с нарушением опорно-рессорной функции стоп](#): автореф. дис. ... канд. мед. наук по спец 14.01.15 – Травматология и ортопедия. Пермь, 2019. 22 с.

4. Джумок А.А. Методика профілактики плоскостопія у теннісистів груп початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец 13.00.04 – Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренувки, оздоровительної і адаптивної фізичної культури. Малаховка, 2014. 25 с.

5. Дубровин Г.М., Бакурская Е.С., Боровлева А.В. Результаты лечения мобильной плоскостопной деформации стоп у детей. Вестник современной клинической медицины. 2019. Т. 12, вып. 3. С. 28–33. DOI: 10.20969/VSKM.2019.12(3).28-33.

Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

СИНЕРГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РУХОВОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Актуальність теми. Останнім часом в українському суспільстві значно підвищилася увага різних соціальних інституцій до проблем людей з інвалідністю [3, 4]. В першу чергу їх цікавлять питання реабілітації та соціальної адаптації таких осіб, у тому числі використання засобів адаптивної фізичної культури та спорту, які сприятливо впливають на психофізичний стан людей з інвалідністю, мобілізують їхню волю, призводять до свідомої участі в житті суспільства, сприяють встановленню соціальних контактів, а також поліпшують психофізіологічний стан та якість життя цієї категорії людей [1, 2, 5].

В наш час не вивченими залишаються питання впливу синергічного підходу до використання засобів фізичної терапії на функціональний стан провідних фізіологічних систем і фізичний розвиток людей з інвалідністю. Фізична реабілітація інвалідів з руховими порушеннями на основі відбору ефективних засобів оздоровчої і коригуючої спрямованості на заняттях адаптивною фізичною культурою сприяє цілеспрямованій корекції кардіореспіраторної, кістково-м'язової, нервової систем та формуванню комплексу рухових навичок клієнтів.

Мета дослідження – в експерименті довести ефективність комплексної програми реабілітації людей з інвалідністю (порушення рухової сфери), побудовану на основі синергічного підходу.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження за останні роки; виявити й обґрунтувати змістовні характеристики комплексної програми реабілітації, що дозволяють людям з інвалідністю долучатися до трудової і суспільної діяльності; прослідкувати динаміку фізіологічних показників осіб з інвалідністю під дією комплексної реабілітації засобами адаптивної фізичної культури.

Об'єкт дослідження – комплексна реабілітація осіб з інвалідністю з порушеннями опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні методи (спостереження, експеримент); антропометрія, функціональні методи (моніторинг функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, оцінка фізичного розвитку), методи математичної статистики.

Методика дослідження. Дослідження проводили впродовж 2020 року на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр надання соціальних послуг та медичної реабілітації» Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участі

люди з порушеннями опорно-рухового апарату: 10 чоловіків та 10 жінок віком від 35 до 45 років. Комплексна програма реабілітації з використанням синергічного підходу включала комбіноване використання таких засобів: адаптивної рухової рекреації, адаптивної фізичної культури, механотерапії, працетерапії, музикотерапії, арттерапії та елементів танцювально-рухової терапії. Синергічний ефект пов'язаний з тим, що комбіноване використання кількох взаємоузгоджених стратегій виявляється кориснішим, аніж ізольоване впровадження якоїсь однієї, тому більшість науковців цікавить результат дії синергії в результаті поєднання складових в єдине ціле.

Під час занять з особами, які мають інвалідність, використовували наступні організаційні методи:

- Індивідуальний; в цьому випадку методика добирається суворо індивідуально, з урахуванням особливостей певної патології, функціональних можливостей та фізичної підготовленості людини. Індивідуальний метод організації занять був найбільш ефективним;
- груповий, тобто метод, при використанні якого робота проводиться у групі людей з інвалідністю (до 10 осіб). В цьому випадку на заняттях були присутні асистенти, які виконували допоміжні функції з організації занять, встановленню обладнання та інвентарю;
- індивідуально-груповий, тобто метод, під час використання якого методично заняття організовує та проводить інструктор, а асистенти під його керівництвом працюють індивідуально з кожним клієнтом;
- метод самостійних занять передбачав організацію занять за рекомендаціями інструктора.

Результати дослідження. Аналізуючи узагальнені експериментальні результати оцінки елементарних рухових функцій людей з інвалідністю, можна констатувати, що 0,8% обстежуваних осіб мають динамічну контрактуру, за якої не можна змінити положення сегмента кінцівки, при пальпації немає видимого руху та напруги м'язів, спостерігається відсутність рухів. В 1,9% людей з інвалідністю спостерігається різке підвищення тону м'язів, руху в суглобі можливі не більше ніж 50% від норми, немає видимого руху, але відчувається напруга м'язів. Об'єм активних рухів становить 10% від норми.

Майже для третини обстежуваних осіб (31%) характерні такі ознаки: підвищення тону м'язів, рух у суглобі можливий не більше, ніж на 50% об'єму від норми, можливий активний рух у полегшеному вихідному положенні. Об'єм активних рухів становить 25% від норми.

Повний або близький до нього об'єм довільного руху проти напрямку сили тяжіння спостерігається в 17% обстежуваних, помірний тонус м'язів, можливе досягнення 75% нормального руху в суглобі. Об'єм активних рухів становить 50% від норми.

Незначне зниження м'язової сили за можливості повного об'єму довільного руху з подоланням, як сили тяжіння, так і опору, виявлене в 14% осіб з інвалідністю. Відзначається незначне збільшення опору пасивному руху з нормою, можливий повний об'єм при пасивному русі. Об'єм активних рухів складає 75% від норми.

Норма м'язової сили, опору м'язів при пасивному русі й об'єму активних рухів спостерігається лише в 11% обстежених.

Людам з інвалідністю, які брали участь в експерименті, був запропонований тест для визначення пристосованості організму до фізичного навантаження. Для цього вимірювали показники частоти серцевих скорочень до навантаження, відразу після нього та підраховували пульс з 10-секундними інтервалами ще протягом трьох хвилин після навантаження. Після проведення реабілітаційних заходів частота серцевих скорочень до навантаження склала 73 удари за хвилину, після навантаження – 98 уд./хв., після однієї

хвилини відпочинку пульс відновився до 77 уд./хв., після двох хвилин – до 74 уд./хв., після трьох хвилин відпочинку – до 72 уд./хв., тобто до вихідного рівня.

На основі порівняльного аналізу показників частоти серцевих скорочень до та після експерименту, можна констатувати, що відбулося зменшення ЧСС у спокої на 3 уд./хв., а після фізичного навантаження показник пульсу знизився на 9 уд./хв., що свідчить про поліпшення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та більш швидке відновлення після нього.

Діяльність серцево-судинної системи людини залежить від рівня артеріального тиску. В динаміці експерименту можна простежити позитивну динаміку систолічного та незначні зміни діастолічного артеріального тиску. У результаті експериментальних досліджень встановлено, що після фізичного навантаження в людей з інвалідністю артеріальний тиск підвищується, але під впливом систематичних фізичних тренувань цей параметр нормалізується.

Чоловікам та жінкам з інвалідністю був запропонований тест для визначення рівня швидкості реакції. Нормальні показники швидкості реакції були зафіксовані в 20% обстежуваних до експерименту та 30% – після реабілітаційних заходів. В обстежуваних зафіксована позитивна динаміка швидкості реакції за період експерименту.

У чоловіків покращилася экскурсія грудної клітки після проведеного курсу фізичної реабілітації з 5,3 до 9,3 см. Ці зміни відбулися за рахунок збільшення рухливості грудної клітки при видиху. Так, вихідні виміри обхвату грудної клітки на видиху дорівнювали 94,2 см, наприкінці курсу адаптивної фізичної культури – 91,1 см. У жінок – результати аналогічні. Збільшення экскурсії грудної клітки впливає на біомеханіку дихання, відновлює порушену вентиляцію, поліпшує дренажну функцію бронхів і забезпечує повноцінну координацію дихальних патернів.

Показники легеневої вентиляції серед чоловіків з інвалідністю на початку курсу фізичної реабілітації становили 9,15 л/хв., після курсу знизилися на 14% (до 6,28 л/хв.). У жінок цей параметр знизився відповідно з 10,1 до 7,2 л/хв.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що актуальність проблеми реабілітації осіб з інвалідністю засобами адаптивної фізичної культури обумовлена зростанням кількості осіб з інвалідністю, недостатньою розробленістю системи комплексної реабілітації, доступного середовища життєдіяльності, що утрудняє психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю.

2. Для реабілітації осіб з інвалідністю засобами адаптивної фізичної культури запропонована комплексна програма з використанням синергічного підходу, що включає адаптивну рухову рекреацію, адаптивну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арттерапію, танцювально-рухову терапію.

3. У результаті проведеного експерименту виявлений загальний позитивний ефект комбінованого застосування різних засобів фізичної реабілітації, спостерігалось достовірне поліпшення показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, швидкості реакції після адекватного фізичного навантаження.

4. Методика синергічного підходу до побудови програм фізичної реабілітації людей з інвалідністю сприяла нормалізації показників зовнішнього дихання в 85% хворих і відсутності хворих зі значними відхиленнями від норми.

Література.

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. / уклад.: Т.М. Осадченко, А.А. Семенов, В.Т. Каченко. Умань: Візаві, 2014. 210 с.
2. Дедалюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
3. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Старобільськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2015. 154 с.
4. Христова Т.Є., Чорна Т.Г., Казакова С.М. Сучасна технологія реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VI Всеукр. науково-практ. конф. (м. Харків, 28-29 квітня 2016 р.)*. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2016. С. 713-715.
5. Христова Т.Є., Богун Т.В. Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами. *Dny vědy – 2016: materiály XII mezinárodní vědecko-praktická konference (Praha, 22-30 března 2016 roku)*. Praha: Education and Science, 2016. Díl 15. S. 66-68.

Khatuntseva S. M.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Berdiansk State Pedagogical University,

Cheremisina I. M.,

Mercy hospital Trauma center on
Orthopedic / neurological unit Nurse,
Mercy Health System at Janesville WI
(Wisconsin) 53546

PRACTICAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY AND OCCUPATIONAL THERAPY

Relevance of the topic. Practical training is one of the means of ensuring the effective consolidation of the results of educational material, and aims to integrate theoretical knowledge, practical skills and abilities of higher education students in a single process. The modern labor market requires a graduate of a higher education institution to be able to use the acquired theoretical knowledge in constantly changing practical situations. Practical training specifies and deepens the theoretical and practical components of professional training of future physical therapists and occupational therapists, creates conditions for consolidation of acquired skills and abilities and obtaining new ones. The practice develops the ability to solve complex specialized problems and practical problems in the field of human health, which involves the application of the theory of health and healthy living, biological, medical and psychological-pedagogical sciences. The practical training of students should provide an expansion of the basic concepts in the field of health care, to form professional thinking in future professionals. The market feels the need for qualified specialists who are familiar with modern scientific theories and legislation and are familiar with aspects of the practical activities of a physical therapist, occupational therapist. Therefore, the goal of educational institutions should be not so much the training of personnel with thorough knowledge, as deeply motivated specialists with developed professional skills, ready to perform appropriate mental and physical actions.

Analysis of recent research and publications. Theoretical and practical principles of professional training of future physical therapists, occupational therapists in Ukraine and abroad

are studied by O. Bazilchuk, N. Belikova, T. Boychuk, A. Hertsyk, S. Guk, V. Klapchuk, L. Kravchuk, V. Krupa, Yu. Kopochnytska, V. Kuksa, Y. Lyannoy, R. Maslov, O. Pogontseva, G. Romanov, S. Tabinska and other scientists. Modern scientific society considers the practical training of higher education as an integral determinant of the formation of their professional competencies (O. Sidelnyk T. Shevchuk), the idea of studying practical training as a mechanism for self-improvement (S. Goldentricht, V. Kudryavtsev, J. Ponomarev), accent the importance of creative interaction of participants in the educational process (I. Lerner, S. Masich, T. Rozumna). N. Belikova emphasizes the importance of organizing practical training of future specialists in physical rehabilitation for health care.

The purpose of the work is to study the problems of practical training of future physical therapists and occupational therapists in the process of professional training.

Research methods. To achieve this goal, the following methods are used: analysis, comparison, generalization.

Research results.

Since professional competence is considered as a qualitative characteristic of the individual, higher education should be aimed at training a physical therapist, occupational therapist, who meets such qualifications as: thorough knowledge of general and professional disciplines; possession of professional technology - the ability to mobilize knowledge and skills to solve specific professional problems in the field of health care; ability to argue ways to solve the problem at different levels of activity; ability to cooperate with colleagues, patients. The content of relevant student education can be considered as a system of knowledge, certain skills and abilities aimed at developing the professional consciousness of the future physical therapist, their worldview, views and beliefs. It depends on a number of factors, namely: the purpose of education, the policy of the higher education institution; systems of professional training of students; availability of material base, taking into account the specifics of the profession and professional interests, inclinations, desires in obtaining the necessary knowledge by future professionals, the skills of teachers and the relationship of the educational process with the needs of the modern world.

The connecting link between practical, seminar classes and industrial practice are the methodical recommendations, workshops, workbooks, collections of samples of filling in of documents developed by teachers. All elements of training are described in detail in the instruction cards that students receive for each lesson.

It is worth noting that with the advent of new teaching aids and, above all, the Internet and various information technologies, which have greatly increased the cognitive capabilities of practical training of higher education, its role in shaping the future physical therapist, occupational therapist has grown significantly. After all, the use of information and computer technology to optimize students' mastery of new concepts allows to visualize the teaching of material, expands the environment for finding the necessary information, takes professional communication to a new level - web communication, significantly reduces time spent testing students' knowledge. It is an opportunity for the teacher to develop creative tasks, thereby promoting the development of students' creativity. The effectiveness of practical training is ensured by the latest methods, modern pedagogical and information technologies (multimedia technologies, inverted learning, elements of business games, training, situational exercises, case methods, gamification). Gamification facilitates the organization of learning through the imitation of vocational situations in which higher education students can feel responsible for the decisions made.

In this regard, researchers note that, despite the high state requirements for the quality of training of specialists in physical therapy, occupational therapy in practice, sometimes appear the

cases of incorrect performance of duties done by specialists. Organizational and methodological aspects of training bachelors in physical therapy and occupational therapy in Canada were studied by A. Hercyk. Based on a careful analysis and generalization of the experience of training future physiotherapists in foreign countries, A. Hercyk proposes to introduce an algorithm (model) of clinical activity of a bachelor in physical therapy and occupational therapy in Ukraine. According to scientists, practical activity as a field of professional activity of a bachelor in physical therapy and occupational therapy should include the following components: examination to determine functional disorders and limitations; forecasting the results of rehabilitation interventions; planning of rehabilitation intervention, setting the rehabilitation program; rehabilitation intervention, implementation of the rehabilitation program; evaluation of the results of the intervention and correction of the rehabilitation program (Hercyk, 2006).

Analyzing the foreign experience of bachelors in physical therapy and occupational therapy from the standpoint of preparation for health care N. Belikova notes the diversity of the structure of higher education in the field of physical rehabilitation, a wide range of specializations (Belikova, 2014).

G. Gula, L. Rak emphasize that there is a correspondence between the national interpretation of the terms physical rehabilitation and physical rehabilitation specialist and the international terms physical therapy (physiotherapy) and physical therapist (physiotherapist) in key aspects: focusing professional activities on functional recovery and application interventions, the main of which is exercise. Researchers note that physical therapy is a service provided by physical therapists to individuals and groups of people to develop, maintain, and restore maximum movement and function throughout life. The service is provided in cases where movement and function are at risk of aging, injury, pain, illness, disorder, condition or environmental factors and with the understanding that functional movement is key to what it means to be "healthy".

Physical therapy involves the interaction between physical therapists, patients, and other professionals in a multifunctional team in a process where motor potential is assessed and goals are agreed upon. Physical therapists are concerned about assessing and improving quality of life, movement potential in the areas of health promotion, prevention, treatment, intervention, habilitation, and rehabilitation. These areas include physical, psychological, emotional, and social well-being. Thus, in the process of practical training future physical therapists, occupational therapists learn to use for therapeutic and prophylactic purposes, physical exercises and natural factors in the complex process of restoring the health, physical condition and efficiency of patients.

During the practice, future specialists practice the skills of conducting a comprehensive examination, patient assessment, evaluation of examination results to make clinical judgments about patients; formulation of the diagnosis, prognosis and plan, providing advice within its competence, determining when the patient should be referred to another specialist; determining the results of any intervention, procedures, recommendations for self-use of physical therapy, etc. The physical therapist's in-depth knowledge of the body, its need for movement and potentially has a leading role in determining the strategy for the diagnosis and conducting of physical therapy. The parameters of practice may vary depending on the purpose of physical therapy → health promotion, prevention, treatment, habilitation and rehabilitation. The scope of practice of the future physical therapist is not limited to the direct process of physical therapy for the patient, and also includes: strategies in health care, knowledge of legal protection for patients, for the health care system, ability to control and delegate authority to others. management, engage in professional self-improvement, etc.

Thus, the practical training of future physical therapist, occupational therapist contributes to the formation of program learning outcomes: to understand the principles of strengthening the

health and well-being of people and the general public, society, emphasizing the importance of physical activity and exercise; be able to prevent disturbances, limit activity, impaired ability to participate in physical activity; predict and prevent disability; provide interventions, treatments to restore the integrity of the body's systems necessary for movement, the function of deployment and recovery, minimizing incapacity, as well as improving the quality of life, independent living and manufacturability in individuals and groups with altered behavior as a result of violations, restrictions activity.

Education and work practice of future physical therapists, occupational therapists vary depending on the socio-economic, cultural, political conditions in which they practice.

Conclusions. Thus, practical training is an effective tool for combining theoretical and practical components of professional training of future physical therapists, occupational therapists. The integration of training in research and experimental work will contribute to the practical barrier to learning, active search and implementation of non-traditional forms and methods of training future physical therapists, occupational therapists, the formation of the personality of future health professionals.

References

1. Герцик А.М. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2006. 21 с.
2. Белікова Н.О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Освітологічний дискурс, 2014. № 2 (6). С. 13-22.

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анастасова О.Ю.

кандидат пед. наук, доцент,
Бердянський державний
педагогічний університет,

Писанець І.В.

викладач,
Бердянський державний
педагогічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУ ТІЛА

Актуальність теми. У науковій роботі представлені особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла. Сьогодні у світі дедалі більшого значення набуває проблема стрімкого збільшення кількості населення, яке має надлишкову масу тіла та ожиріння. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кількість осіб, які страждають на ожиріння, за останні тридцять років збільшилася удвічі. І це зрозуміло, адже будь-які зміни соціально-економічного статусу населення призводять до зміни способу життя, характеру харчування, адаптаційних реакцій, емоційного стресу. Вирішальну роль у формуванні негативних тенденцій у сфері громадського здоров'я відіграє значна поширеність серед населення України чинників ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, зокрема нераціональне харчування, надмірна маса тіла і ожиріння, високий рівень артеріального тиску, холестеринемія, гіподинамія, тютюнопаління, зловживання алкоголем [1, 128].

Проблема боротьби з надмірною масою тіла стає актуальною не тільки у людей середнього і старшого віку, а й у молоді. За статистикою, що наводиться в наукових дослідженнях із посиланням на Всесвітню організацію охорони здоров'я, в Україні, лише 39,6% українців мали нормальну вагу в 2019 році, тоді як 59,1% населення мали надмірну вагу, а 24,8% - ожиріння. Ця когорта переважно представлена особами молодого віку (56%) та жінками (64%). Особливо гостро ця проблема стосується здобувачів вищої освіти, так як вони схильні до досить великих навантажень, пов'язаних з навчальною діяльністю і підготовкою до здачі іспитів. Через психологічні переживання, розумові перенапруження і боязнь іспитів, що наближаються, у здобувачів вищої освіти не залишається інтересу і бажання до занять фізичною культурою.

Актуальність проблеми розробки методичних рекомендацій і змісту фізкультурно-оздоровчих занять зумовлена наявністю протиріч між: а) низьким рівнем рухової активності і необхідністю залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами; б) наявністю проблеми надлишкової ваги і недостатньою розробленістю теоретичних і організаційно-методичних аспектів фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, надлишкова маса тіла, фітнес, фізкультурно-оздоровчі технології.

Мета роботи. Виявити резерв підвищення ефективності проведення фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури за даною темою, фізіологічні методи дослідження, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проблема підтримки маси тіла на оптимальному рівні, а отже, і профілактики розвитку ожиріння, актуальна для всіх верств населення України, незалежно від соціальної та професійної приналежності, статі, віку та місця проживання. Вага залежить не тільки від того, чим і як людина харчується, а й від того, наскільки активний спосіб життя вона веде. Як правило, сучасна людина веде, в основному, сидячий спосіб життя: їздить на транспорті замість того, щоб ходити; користується ескалатором і ліфтом навіть в тих випадках, коли можна обійтися без них; виконує роботу сидячи; багато часу проводить перед телевізором і за комп'ютером, що і сприяє наростанню маси тіла і розвитку ожиріння.

У результаті аналізу наукової літератури встановлені основні причини виникнення надлишкової маси тіла та ожиріння. Відсутність належної рухової активності веде до порушення функцій організму – опорно-рухового апарату, систем кровообігу, дихання, травлення. При гіподинамії зменшується сила і витривалість м'язів, знижується їхній тонус, зменшується обсяг м'язової маси, погіршується координація рухів, з'являються хворобливі симптоми (сонливість, млявість, загальне нездужання, знижується працездатність, апетит). Ще одна причина – спосіб життя здобувачів вищої освіти, який включає принципово нові умови навчання, проживання, темпу життя, організації праці та відпочинку, відсутність індивідуального підходу, гіперінформація на фоні збільшення загального навантаження, вимоги викладачів, зниження адекватних можливостей організму. Тривалі психоемоційні стреси сприяють не тільки мобілізації резервів організму для подолання наслідків екстремальних впливів, а й чинять руйнівний вплив на організм людини. Нервові зриви сприяють переїданню і збою в роботі травлення, що призводить до набору ваги. Нераціональне харчування. Систематичне переїдання. Присутність в раціоні харчування великої кількості жирного м'яса, солодощів, фастфуду, частий прийом алкогольних напоїв.

Всіх авторів, які займаються даною проблемою (Ковальчук Е., Маслова Є., Метляева Н., Юцковская Я., 2013), об'єднує думка стосовно комплексного підходу щодо вирішення проблеми зайвої ваги.

Здорове харчування молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [1, 128].

У зв'язку з вищезазначеним доцільною стає розробка методичних рекомендацій та змісту фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти. Особливу увагу варто приділити особам з уже наявною надмірною масою тіла, так як вони схильні до розвитку супутніх захворювань, таких як артеріальна гіпертонія, цукровий діабет, ожиріння. Також необхідно розуміти, що здобувачі вищої освіти з надмірною масою тіла менш рухливі і не здатні до точного контролю свого тіла в просторі, рівень фізичної підготовленості у них, як правило, нижче, ніж у однолітків з індексом маси тіла, що знаходяться в нормі.

Бажання схуднути долає багатьох молодих людей. Кожен з них вибирає свій спосіб скинути зайву вагу. Однак не тільки найефективнішим, але і самим "здоровим" є схуднення за допомогою фізичних вправ. З появою спортивно-оздоровчого спрямування "фітнес" в сфері фізкультурно-оздоровчих технологій відбувається розвиток практично всіх фізичних якостей, які необхідні в повсякденному житті.

Фізичні вправи, на думку більшості авторів, не просто спалюють жир і підвищують м'язовий тонус, але і покращують кровообіг. Це, у свою чергу, сприяє виведенню шлаків з організму. Щоб добитися максимального ефекту, у структуру фізкультурно-оздоровчого заняття для здобувачів вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла, рекомендується включати два види вправ: аеробні, які тренують серце, стимулюють глибоке дихання, прискорюють обмін речовин, покращують кровообіг, активізують спалювання жиру організмом та силові, які зміцнюють, підтягують і формують окремі м'язові групи, коректують форму тіла. Аеробно-силові тренування призводять до зменшення маси тіла на 4 %, зменшення жирового компоненту на 1,4 %, підвищення м'язової маси на 6,1 %. Тренування аеробної спрямованості сприяють зменшенню маси тіла на 3,3 %, зменшенню жирового компоненту на 3,2 %. Тренування силового спрямування призвели до збільшення м'язової маси на 3 %, показники загальної маси та жирового компоненту зросли до 2 %. Використання у заняттях аеробної та силової спрямованості дихальних вправ підсилює їх оздоровчий та коригуючий ефект [3]. Оздоровче плавання, оздоровча ходьба та пішохідні прогулянки, їзда на велосипеді чудово підходять для боротьби з целюлітом. Швидкий біг, теніс, волейбол та аеробіка вимагають напруження ніг, що надмірно збільшує навантаження на венозну мережу.

Методика фізкультурно-оздоровчих занять передбачає включення комплексів вправ середньої складності різних видів оздоровчої аеробіки: два тижні – класична аеробіка (на м'язи тулуба–126-130 акц / хв), два тижні – степ аеробіка (на м'язи нижніх кінцівок – 131-135 акц / хв), два тижні – тай-бо аеробіки (на м'язи верхніх кінцівок – 131-135 акц / хв). Навантаження при такому поєднанні вправ розподіляється рівномірно, підвищується інтерес та емоційність занять (ЧСС 120-125 уд / хв, максимальна ЧСС 145-155 уд / хв.)

Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами аеробіки проводяться під музичний супровід. Найважливіший критерій вибору музики – вона має бути ритмічною і без пауз, темп музики повинен збігатися з темпом серцевих скорочень і відповідати рівню підготовки тих, хто займається з метою попередження травмувань. Зміна темпу виконання танцювальних комбінацій або інших рухів в аеробіці є важливим методичним прийомом. Можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде дуже високий, то, як правило, така ситуація може привести до перенапруження, скутої роботи м'язів, неможливості зрозуміти завдання і повторення його. Але і дуже затягувати виконання рухів у повільному темпі не слід також, оскільки в цьому випадку знизиться дія заняття на кардіореспіраторну систему, а отже, і оздоровчий ефект на організм [2, 134].

Додаткове навантаження у фізично активної людини вимагає відповідного збільшення споживання калорій, інакше розвивається прогресуюче виснаження. Однак дослідження вчених показали, що для осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя, така залежність відсутня. Починаючи з певного рівня фізичної активності її подальше зниження не супроводжується зменшенням споживання їжі, а тому призводить до зростання ваги тіла.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що при організації занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла, необхідне включення в програму інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що дозволить підвищити емоційний фон осіб, що займаються, залучити їх більшу кількість до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять і допоможе здобувачам вищої освіти зняти психологічну перенапруження. Доцільним буде включення до фізкультурно-оздоровчого заняття елементів танцювальних фітнес-програм, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, функціональних вправ, що набирають все більшої популярності у молоді, і елементів психорегулюючих фітнес-програм. Особливу роль в зниженні маси тіла необхідно віднести до вправ з обтяженнями власного тіла, або 20-30% від

власного тіла з великою кількістю повторів. Під впливом програм комплексної оздоровчої аеробіки в поєднанні з силовою підготовкою і вправами на розтягування відбувається достовірне поліпшення параметрів фізичної підготовленості (гнучкість) у здобувачів вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла.

Література

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Пробл. старення і довголеття*. 2011. № 2. С. 128-132.
2. Козерук Ю. В. Організаційні та практичні рекомендації проведення занять зі степ-аеробіки / Ю. В. Козерук, С. С. Новопащенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 120. – С. 131-134. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_120_40.
3. Маслова Є.В. Комплексна корекція целюліту з урахуванням етіопатогенетичних аспектів / Є.В. Маслова, Е.В. Ковальчук, Я.А. Юцковская, Н.Б. Метляева // *Експериментальна і клінічна дерматокосметологія*. – 2013. – № 3. – С. 6-9.

Ганаба С.О.,

доктор філософських наук, професор,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

ТІЛО ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІЗНАННЯ: ПРАКТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність теми. Модернізація сучасної освіти спрямована на пошук ефективних шляхів створення якісної освіти. Мова йде про освіту, яка спрямована на розвиток особистості, на формування у неї низки життєвих компетентностей, які сприятимуть розкриттю її індивідуального потенціалу й творення «ситуацій успіху» у житті. Очевидно, що таке масштабне завдання потребує докорінної реорганізації цієї сфери й окреслення принципів, теоретичних ідей, концептуальних засад. Релевантною концептуальною засадою є розуміння людини як складної цілісності. Її екзистенційна природа виражається та діє цілісно й сприймається цілісно. Складність людини засвідчує потенційну різноманітність людських образів, відображає особливості людської поведінки та специфіку психічних реакцій у різних ситуаціях соціальної взаємодії тощо. У тій чи іншій пізнавальній діяльності людина залучає, крім раціональної, ще й емоційну, чуттєву, тілесну сфери тощо [2, с.83]. Тіло є джерелом ідей, думок й вчинків. Ми не можемо жити й розвиватися, нівелюючи тілесність. З огляду на цю обставину врахування й розвиток тілесності у навчальних практиках є актуальним й релевантним завданням.

Метою статті є розгляд тілесності як сфери локалізації когнітивних, ментальних, психічних станів й можливості його її розвитку у навчальній діяльності.

Методика дослідження. У науковій розвідці застосовано загальнонаукові методи аналізу та синтезу, через поняття цілісності й складності розкрито елімінацію суб'єкт-суб'єктних відносин в освіті, презентовано освіту як простір свободи щодо розвитку людини.

Результати дослідження. Тілесність не лише індивідуалізує людину, а й дозволяє презентувати людину світу через так звану «мову тіла». Як результат вона постає виміром суспільного життя. «Спілкування з світом починається з пізнання власного тіла і реалізації базового тілесного досвіду, з функціонально-почуттєвого пізнання світу», - пише А. Колярова

[3, с.153]. Фізичні якості людини є не лише проявами її тілесної природи спрямованої на виконання певної практичної роботи чи виявлення фізичної присутності у координатах простору, а й презентація світу культури, до якої належить й яку розвиває людина. Дослідниця Ж.-Л. Нансі у праці «Корпус» розглядає тіло людини як важливе джерело смислу. Вона акцентує увагу на здатності тіла бути вмістилищем (корпусом) знань та досвіду [4]. Як ілюстрація, основні просторові й часові категоризації світу ґрунтуються на тілесній організації. Людина, досліджуючи тіло, здатна переносити його характеристики та параметри на інші об'єкти. Наприклад способи вимірювання та освоєння світу: у підніжжя гори, лицьова сторона предмету тощо. Йдеться про творення людиною певної проекції навколишнього світу, яка знаходить відображення пізнавальних процесах. Варто зауважити, що тілесність як культурний взірць онтологічно є аналогом тілесності у психоментальному стані, через який людина створює своє буття й розвивається як особистість. У своїх проявах тіло символізує різні культурні значення, як-тоб успіх, упевненість, поразку, розпач тощо. Тілесний образ – це сукупність тих якостей та характеристик, яких набуває людське тіло залежно від тих чи інших соціокультурних практик. Наприклад, людина навчається письму. Об'єктом її пізнання стає сама структура мови, синтаксис та граматики. У процесі оволодіння письмом лінгвістичні структури «переміщуються» із зовнішнього світу й включаються у межі її тілесності.

Наступною ідеєю, яка дозволяє збагнути ідею розвитку навчальної діяльності у площині тіло-свідомість-реакція, є розуміння що людина думає й відчуває тілом. Так, думки здатні змусити людину збліднути чи почервоніти, викликати тремтіння рук тощо. Свідомість отілеснена, а тіло одухотворене, у ньому живе дух і воно живе духом, завдяки духу [1, с.12]. Подолання опозиції між тілом та розумом зумовлює відмову від традицій моделювання інтелекту як виробництва символічно закодованих рішень, які знаходять своє вираження у головоломках [5]. Ці ідеї є релевантними у побудові навчальних практик. Прикладом практичного втілення зазначених вище міркувань та ідеї психогімнастики. Її прихильники стверджують, що в основі когнітивних процесів знаходяться моторні навички та сенсорна чутливість. Тому для розвитку пізнавальної діяльності необхідно розвивати сенсорну сферу. Між тілом й відчуттями існує прямий зв'язок. Відповідно мозок, який є пластичним й таким який зазнає змін упродовж усього життя, розвивається через тіло. Фізичні рухи впливають на розвиток інтелекту. Вправи нейрогімнастики застосовуються з метою налагодження базових координацій сенсорних систем (вестибулярної, тактильної, кістково-м'язової), рухових координацій, координації лівої та правої половин тіла, розвитку рухової, просторової та комунікативної компетенції, формування здатності до саморегуляції й сенсорного каркасу тощо [6]. За твердженням дослідників та фахівців-практиків заняття з нейрогімнастики сприяють позитивним змінам в організмі людини. Зокрема, удосконалюється мозкова функція регулювання та контролю, розвивається рухливість, рівновага та пластичність нервових процесів. Активізація нервових центрів допомагає людині незалежно від віку виявити приховані здібності, розширити межі можливостей, які закладені у її тілі. Так, з метою створення успішного навчального середовища педагогі впроваджують різні навчальні програми, спрямовані на підвищення мотивації, кращого сприймання й усвідомлення навчального матеріалу. Ілюстрацією втілення в освітні практики цих міркувань є методи освітньої кінезіології. Ця система практичних вправ була створена у другій половині ХХ століття у США. Її авторами є дослідники та педагогі Пол та Гейл Деннісони. Вони на основі принципів кінезіології розробили систему нескладних вправ, які дозволяють людині розкрити приховані можливості, покращити інтелектуальний потенціал, пам'ять, увагу, мислення, активізувати нейрофізіологічні зв'язки між тілом та мозком тощо. Їх програма складається із системи спеціальних дихальних та фізичних вправ. Вони покликані забезпечити підвищення

тону чи, навпаки, розслаблення певної групи м'язів. Результатом виконання вправ є підвищення розумової діяльності, синхронізація роботи півкуль мозку, розвиток дрібної моторики та мислення, підвищення стійкості уваги, допомога у відновленні мовленнєвих функцій, полегшення процесів читання та письма, сприяння розвитку інтелектуального потенціалу людини тощо [7]. Використання цієї програми у навчанні дозволяє скоригувати проблеми, які виникли у процесі навчання, у розвитку людини, у її взаємовідносинах з іншими людьми тощо.

Висновки. Сучасні антропологічні дослідження розглядають досвід тілесності як неодмінний атрибут життєвого світу людини. Вони декларують вихід за межі дихотомії тіла й розуму й презентують сучасну людину як складну цілісність усіх систем та характеристик живого організму. Тіло та розум – це єднання життєвості, лише у різних формах свого виявлення. Тілесне розуміється не як суттєве доповнення ментального, це й є ментальне, просто у іншій формі свого прояву. Здійснення методологічного повороту з раціонально-когнітивістського підходу до холістичного розуміння природи людини й особливостей когнітивних процесів окреслює проблему трансформації освіти як у теоретичній, так і у практичній площині. З огляду на складність та множинність завдань у вирішенні цієї проблеми орієнтиром у визначенні концептуальних ідей для побудови педагогічних практик є розуміння людини як мультитемпоральної істоти, яка живе одночасно у множинні ієрархічних рівнів, онтологічного часу, масштабності процесів.

Література

1. Бескова, И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. Природа и образы телесности. Москва, Прогресс-Традиция, 2011. 456с.
2. Ганаба С.О. Пантелєєв К. В. Холістичний зв'язок «тіло-розум» в освітній діяльності: методологічний аспект. Збірник наук. праць Національної академії ДПСУ. Серія: педагогічні науки. Вип.4. 2020. С.82-94.
3. Колярова, А. О. Проблематизація рефлексії тілесного досвіду особистості в процесі її само проекції. Актуальні проблеми психології: зб. Наук. Пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.2. Психологічна герменевтика. Київ. Житомир. Вип.11. 2018. С.148-162.
4. Нанси, Ж.-Л. Corpus. Москва: Ad Margintm, 1999. 255с.
5. Clark, A. Being There: Putting Mind, Body, and World Together Again, Cambridge, MA; MIT. Press, 1997.
6. Legrand, D. (2006). The Bodily Self: The Sensorimotor Roots of the Pre-reflective Self-consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. Vol.5. 2006. P. 89-118.
7. Hendricks, G. Achieving Vibrance: A Seven-Minute-a-Day Plan for Feeling, Looking, and Being Younger, 2001. 240p.

Шаповалова Т.Г.
кандидат педагогических
наук, доцент Мариупольский
государственный университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность темы. Неблагоприятные социально-экономические условия современной Украины, сложная экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

За статистическими данными Института гигиены и медицинской экологии им. О. М. Марзеева АМН Украины за последнее десятилетие заболеваемость учащихся возросла на 26,8%. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% – неудовлетворительную физическую подготовку [3].

По данным Министерства охраны здоровья Украины за последнее десятилетие среди детского населения существенно возросла частота хронических заболеваний (в 1,5 – 3 раза), которые приводят к инвалидности. Это заболевания нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, костно-мышечной систем. Количество хронически больных детей за годы обучения увеличивается в 2,5 раза. Среди выпускников школ только 2 – 7 % практически здоровых детей [5].

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в Украине стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Отсутствие приоритета здоровья негативно повлияло на учебно-воспитательный процесс, который был и остаётся минимально сориентированным на воспитание сознательного отношения детей к собственному здоровью [4, с. 310 – 316].

Это поставило перед образованием задачу создания таких условий развития детей и молодежи, которые бы благоприятствовали утверждению здорового образа жизни, гармонизации взаимоотношений с окружающей средой.

Кризис здоровья человека тесно связан с культурно-антропологическим кризисом, духовным упадком личности, игнорированием определяющей роли в формировании здоровья природной среды и её факторов [5].

Формирование культуры здоровья, создание здоровьесберегающего образовательного пространства – одна из приоритетных проблем образования Украины.

Анализ актуальных исследований по педагогике, психологии, валеологии, эковалеологии, медицине показал, что в последнее время многими учеными уделяется внимание проблемам сохранения, восстановления и укрепления здоровья; внедрению здоровьесберегающих технологий [1, с. 1 – 6].

Проблемами использования здоровьесберегающих технологий в системе образования занимаются Т. Бойченко, Е. Ващенко, И. Волкова, Д. Воронин, М. Гончаренко, Л. Горяна, Н. Денисенко, Е. Дзятковская, В. Ефимова, О. Петров, О. Попов, С. Свириденко, В. Сериков, Н. Смирнов, В. Сонькин, Л. Тихенко, Л. Тихомирова, В. Успенская, И. Чупаха и др. Ученые считают, что этот аспект деятельности является самым важным в решении задач сохранения, укрепления и восстановления здоровья учащихся в условиях современного образовательного пространства.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий (И. Волкова) связано с использованием медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), социально-адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий [2].

Цель нашего исследования: использование биоэнергетической здоровьесберегающей образовательной технологии для формирования здоровьесберегающей компетентности студентов – будущих преподавателей физической культуры в учебных заведениях.

Важная роль в формировании молодой современной генерации принадлежит высшему учебному заведению как одному из звеньев непрерывного образования, влияющего на формирование эколого-валеологической культуры.

На кафедре физического воспитания, спорта и здоровья человека Мариупольского государственного университета с учетом кафедральной темы «Здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии в области физической культуры и спорта» проводилась разработка и апробация инновационной биоэнергетической здоровьесберегающей образовательной технологии, которая предполагает использование энергетики природных объектов (растений, животных, минералов) с целью оздоровления подрастающего поколения и гармонизации культурно-образовательного пространства. Экспериментальной площадкой стала зеленая зона университета.

Методика и результаты исследования. С 2018 г. на территории МГУ разрабатывается и усовершенствуется природно-релаксационная тропа «Гармонизирующая энергетика природы» (лечебная энергетика природы), созданная с целью использования энергетических свойств природных объектов для восстановления психического и физического здоровья детей и молодежи, формирования эколого-валеологической культуры [6, с. 111 – 114].

Организовывая учебно-воспитательный процесс на природно-релаксационной тропе на принципах природо- и культуросоответствия, духовно-физической гармонии человека с природой, педагог имеет возможность формировать физическое и психическое здоровье студента в экологически здоровой окружающей среде с помощью дендро-, зернотерапий, анималорелаксации.

Этот метод здоровьесбережения базируется на том, что между растением, животным и человеком существует биоэнергетический обмен, который можно использовать не только для регулирования общего самочувствия человека, но и для профилактики и лечения различных заболеваний.

Студенты Мариупольского государственного университета (МГУ) проходят мастер-классы «Биоэнергетические и лечебные свойства живой природы». На мастер-классе студенты и желающие педагоги осваивают методики дендротерапии, зернотерапии и анималорелаксации.

Тропу можно использовать для проведения учебно-просветительской работы, проводить учебные экскурсии-практикумы для всех возрастных групп, учащихся школ, студентов, педагогов, мастер-классы «Релаксационные природные объекты» [7].

Дерево – мощный природный аккумулятор космической энергии, оно излучает энергию, которая позитивно влияет на человеческий организм. Близкий контакт с деревом возвращает человеку потерянное энергетическое равновесие.

В зависимости от действия энергии деревьев на человека, их разделяют на отбирающие (деревья-потребители) и подпитывающие (деревья-доноры). Отбирающий тип

деревьев – уменьшает (отбирает) энергию человека, в том числе и негативную. К таким деревьям относятся: ель, тополь, осина, черемуха, ольха, ива, можжевельник, сирень, все растения, которые вьются. Подпитывающий – увеличивает энергетику человека (дуб, береза, сосна, акация, липа, рябина, клен, ясень, яблоня, вишня) [7].

После контакта с деревом отбирающего типа, рекомендуется «подзарядиться» от подпитывающего дерева.

Студенты, которые проходят мастер-класс, попадают на релаксационно-энергетические остановки тропы. Например, остановка 1. *Тополь – Робиния обыкновенная*. Тополь (дерево отбирающего типа) – забирает энергию, противопоказана людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Листья и кора имеют противовоспалительное и микробное действие. Робиния обыкновенная (дерево подпитывающего типа) – отдаёт энергию, наполняя человека бодростью. Она универсальный донор, её энергетика полезна всем. От запаха её цветов улучшается настроение, повышается работоспособность.

Зернотерапия – лечение семенами, одна из самых простых и эффективных методик, которые помогают человеку восстановить баланс здоровья. Суть методики состоит в том, что на биологически активные точки, расположенные на кисти рук и стопе, соответствующие определенным органам, прикладываются зерна (семена) различных растений, стимулирующие эти органы.

Структура учебно-воспитательного процесса на кафедре физического воспитания, спорта и здоровья человека позволяет уделять внимание здоровью каждого студента. На занятиях студенты не только знакомятся с теорией формирования культуры здоровья, здорового образа жизни, но и исследуют собственное здоровье, разрабатывают индивидуальные программы оздоровления. Кроме того, каждый студент имеет возможность систематически под руководством педагога вести свой паспорт здоровья, следить за изменениями в своем организме и проводить коррекцию. Занятия, в основном, состоят из теоретической и практической части с обязательным перерывом, во время которого студентам можно предложить фиточай, свежеприготовленные из травяных сборов. Многие массовые и спортивные мероприятия проводятся в динамике на свежем воздухе на территории дендропарка, что тоже способствует укреплению здоровья.

Биоэнергетическая здоровьесберегающая образовательная технология прошла апробацию в более чем десяти учебных заведениях Украины различного типа (общеобразовательные, внешкольные, высшие учебные учреждения). Создан научно-методический комплекс (программы, пособия, буклеты и пр.) помогающий внедрению здоровьесберегающих инноваций.

Выводы. Безусловно, любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Анализ экспериментальных данных показал, что разработанные методики дают возможность эффективно внедрять биоэнергетическую здоровьесберегающую образовательную технологию в учебно-воспитательный процесс учебного заведения и способствуют успешному формированию здоровьесберегающей компетентности студентов – будущих педагогов физической культуры.

Литература

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.

2. Волкова І. В. Поняття “здоров’язберігаючі технології” та їх класифікації / І. В. Волкова, – Х., 2008. http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=712
3. Данюк Н. Яке здоров’я в українського школяра? / Н. Данюк // Ваше здоров’я. – 2008. – № 48. <http://www.vz.kiev.ua/48-08.shtml>
4. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / (ред.) Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова. – г. Екатеринбург : Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
5. Шаповалова Т. Г. Формирование здоровьесберегающей компетентности во внешкольном образовательном пространстве / Т. Г. Шаповалова // Тенденции, проблемы и перспективы развития научных исследований : матер. VI Межд. науч.-практич. конференции (г. Донецк, 21 – 23 августа 2013 г.) / Науч. журнал «Аспект» № 15. – Донецк : ООО «Цифровая типография», 2013. – С. 60-69.
6. Шаповалова Т. Г. Інноваційні здоров’язбережувальні технології у сучасному позашкільному освітньому просторі / Т. Г. Шаповалова // Імідж сучасного педагога. – Полтава: ТОВ «АСМІ». – № 8-9(137-138), 2013. – С. 111-114.
7. Шаповалова Т.Г. Гармонізуюча енергетика природи : навч.-метод. посіб. / Т. Г. Шаповалова, В. Д. Мелаш, К. І. Ковальчук. – Мелітополь : Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 317 с.

Шеховцева О.Г.,

кандидат біологічних наук, викладач,
Бердянський медичний фаховий коледж

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ БЕРДЯНСЬКОГО МЕДИЧНОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Актуальність теми формування здорового способу життя студентської молоді в Україні обумовлена важливістю збереження головної цінності – здоров'я людини. Студентська молодь повинна бути фундаментом здорової нації, адже від цього значною мірою залежить формування професійного, інтелектуального потенціалу України. Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей та молоді. За даними дослідників, зберігається стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям. А за період навчання стан здоров'я студентів погіршується та збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [4]. За даними МОЗ у підростаючого покоління прогресують хронічні хвороби серця, хребта, органів зору, неврози, гіпертонія, ожиріння тощо. Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України.

У цілому, профілактичну медицину (гігієну) можна визначити як науку, що вивчає вплив факторів довкілля на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини та розробляє заходи оздоровлення умов її життя і праці. Основою здорового способу життя, ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна – комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини [3]. Тому для студентів-медиків санітарно-гігієнічна культура це не тільки мотивація до формування здорового способу життя, а й професійна

складова, яка передбачає проводити санітарно-освітню роботу з пропаганди здорового способу життя та охорони навколишнього середовища.

Мета роботи. Обґрунтувати необхідність формування у студентів фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я в умовах медичної освіти. Надати молоді інструменти, що стануть у нагоді для збереження їх міцного здоров'я та за бажанням, брати активнішу участь у поширенні екологічних, санітарно-гігієнічних знань в житті та професійної діяльності.

Методика дослідження. Робота побудована за принципом з використанням системного та формально-логічного методів аналізу. Для вирішення зазначених завдань використовуються принципи, методи та алгоритми проектування.

Результати дослідження. Інтелектуальний потенціал нації формується у системі освіти. Сучасний ринок праці потребують кваліфікованих фахівців галузі, що пов'язано із розв'язанням актуальних проблем розвитку сучасної системи фахової освіти у медицині, шляхом трансформації та удосконалення освітнього процесу.

Актуальним завданням професійної освіти полягає у створенні умов для розвитку, самоосвіти, виховання, вдосконалення професійних знань з метою формування соціальної, пізнавальної, моральної сфери особистості; формування гігієнічних навичок і поглядів на здоровий спосіб життя.

Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [4].

У процесі вивчення дисципліни «Основи екології та профілактичної медицини» здобувачі освіти фахового коледжу особливу увагу приділяють особистій гігієні, як основи здорового способу життя, на формування свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я, на засоби самооздоровлення, самозагартування.

Деякі науковці під час узагальнення критеріїв оцінки санітарно-гігієнічної культури студентів виділяють [5]: інтерес до змісту бесіди, ігрових завдань і проблемних ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям, здоровим способом життя; прояв цього інтересу в самостійній діяльності студента; рішень проблемних ситуацій і ігрових завдань; адекватність відповідей і рішень, їх усвідомленість; повнота і глибина знань і рішень, ерудованість; застосування знань, умінь, навичок в повсякденному житті, поведінці; самостійність застосування знань, умінь, навичок та ін.

Для досягнення виникнення інтересу у студентів, потреби в процесі вивчення предмету, необхідно застосовувати активні форми навчання. У сучасній освіті чітко простежується тенденція переходу до активних методів і форм навчання з елементами проблемно-наукового пошуку, різноманітних форм самостійної роботи – перехід від сприйняття до осмислення, запам'ятовування та застосування знань.

Завдання педагога – встановлення рівня мотивації та спрямування процесу мотивації пізнавальної діяльності студентів. Мотивація – спонукання до дії, динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її спрямованість, організованість, активність і стійкість [2].

Використання методів активізації, що першою чергою спрямовані на розвиток творчого самостійного мислення, навчально-пізнавальної діяльності студентів, сприяє впровадженню до дидактичного процесу технології особистісно-орієнтовного навчання та забезпечують особистісну спрямованість кожного навчального процесу [1].

Саме такі методи формування творчої особистості передбачають спрямованість освітнього процесу на формування санітарно-гігієнічної культури студентів фахового

медичного коледжу. До таких активних методів відноситься метод навчальних проектів. В основі методу проектів лежить розвиток пізнавальних навиків студентів, критичного мислення, умінь до дослідницької діяльності, самостійно конструювати свої знання, закладаються основи загальнонаукового мислення.

Під час використання даного методу усі учасники освітнього процесу розв'язують цілу низку різнорівневих дидактичних, виховних і розвивальних завдань. Метою навчального проектування є самостійне вивчення студентами окремої проблеми протягом певного проміжку часу, який завершується творчим звітом, а викладачем створюються умови під час процесу для досягнення запланованого результату.

Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації навчальної діяльності за методом проектів, під час занять з основ екології та профілактичної медицини у Бердянському медичному фаховому коледжі, передбачають певний алгоритм.

Реалізація проекту «Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна» починається після проведеної лекції. Студенти, відповідають на питання, що актуалізують знання з теми, формулюють проблемні питання, визначаються з темою проекту, кількісним складом учасників проектної групи та формою звіту. Наступний етап – формування цілей та завдань. План дій здійснюють, заповнюючи контрольний лист розробки проекту, де вказані вимоги та термін виконання. Здійснення збору інформації, виконання дослідження, оформлення підсумкової роботи, підготовка до захисту проекту здобувачі освіти звітують щотижнево за критеріями активності студентів на різних рівнях роботи.

Захист навчального проекту складається з рефлексії (самооцінка роботи над проектом), колективного обговорення та оцінка робіт за критеріями оцінювання структури і складу презентації.

Оцінка навчального проекту проводиться керівником групи після захисту студентами на практичному занятті і заповнюється лист комплексного оцінювання.

Вирішальне значення для ефективного проведення санітарно-освітньої роботи має її зміст, який повинен відповідати таким вимогам, як дієвість, своєчасність, наочність тощо. Здорові звички повинні формуватися свідомо. Для проведення санітарно-освітньої роботи студенти оформлюють куточки здоров'я, санітарні бюлетені, брошури, листівки, плакати, презентації, буклети та інші інформаційні проекти, що сприяє розвитку навичок збереження здоров'я.

Висновки. Успішне вирішення проблеми формування ЗСЖ можливе завдяки дбайливого ставлення до власного здоров'я, пропаганди здорового способу життя, формування санітарно-гігієнічної культури серед молоді, особливо студентів медичного спрямування. Головним завданням педагогів має бути пошук нових нестандартних форм навчання для позитивної мотивації становлення культури здоров'я особистості шляхом поширення екологічних, санітарно-гігієнічних знань в житті та професійної діяльності.

Література.

1. Волощук Н. І., Пашинська О. С., Денисюк О. М. Запровадження нетрадиційних методів навчання як засіб підготовки студентів-медиків нової генерації. *Медична освіта*. № 4. 2014. С. 24–26.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : теорія и практика мотивування. Мотиваційний тренінг. Київ : Ельга-Н; Ніка-Центр, 2002. 502с.
3. Кундієв Ю. І., Бардов В. Г., Сердюк А. М., Вороненко В. В., Полька Н. С. Гігієна : електронна версія; гол. редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. Київ :

Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=29475 (дата звернення: 07.09.2021).

4. Романовська Т. І. Особливості характеристики стану здоров'я студентів коледжу / Т. І. Романовська // *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб. наук. пр. Харків: НАНГУ, 2021. С. 183–186.

5. Сук А. М. Рівні сформованості санітарно-гігієнічної культури студентів агроєкологічних коледжів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 258-264.

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

ГНАТЮК В.В.,
кандидат біологічних наук, доцент,
СУХАРЄВ Р.С.,
студент,
Бердянський державний педагогічний університет

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ЗБІЛЬШЕННЯ КІЛЬКОСТІ СЦИФОЇДНИХ МЕДУЗ AURELIA AURITA ТА RHIZOSTOMA PULMO В АЗОВСЬКОМУ МОРІ

Актуальність дослідження. Протягом кількох останніх років стрімко зростає чисельність видів сцифоїдних медуз *Aurelia aurita* та *Rhizostoma pulmo* у водах Азовського моря. Ця екологічна проблема привернула увагу багатьох дослідників, які проводять свої дослідження щодо з'ясування причин неухильного збільшення кількості сцифоїдних медуз в Азовському морі.

Ступінь досліджуваності проблеми. Екосистемний підхід у дослідженні причин зростання популяції сцифоїдних медуз спостерігаємо в роботах Наумова (1961), М'ягченка (2004), Морміль, Марценюка (2019), Жирякова (2019), Попова (2020) і багатьох інших науковців, які останнім часом активно вивчали названу проблему. Цим питанням, на сьогодні, займаються провідні науковці, такі як Олександр Сергієнко – заступник директора Департаменту екології Запорізької обласної державної адміністрації (2019), Костянтин Дем'яненко – заступник директора Науково-дослідного інституту рибного господарства та екології моря (2020), а також Ігор Пилипенко – декан факультету біології, географії та екології Херсонського державного університету, доктор географічних наук, професор (2021). Вони пояснили причини проникнення сцифоїдних медуз у північно-центральну частину Азовського моря.

Мета і методи дослідження. За допомогою аналізу наукових джерел і власних натурних спостережень протягом 2019-2021 рр, визначити фактори, які сприяють зростанню кількості в Азовському морі сцифоїдних медуз *Aurelia aurita* та *Rhizostoma pulmo*, а також причини, що можуть запобігти їх розмноженню.

Результати дослідження. Медузи дуже чутливі до зміни температури води. Низькі температури води взимку знижували популяційну кількість медуз. Теплі зими, навпаки, сприяли тому, що медузи стали активно розмножуватися. Крім того, достатня кількість планктону, яким харчуються медузи, при слабкій харчовій конкуренції в морі, стала ще однією суттєвою причиною появи великої кількості кишковопорожнинних в Азовському морі.

Сприятливим фактором став і високий рівень солоності води в Азовському морі. З річкового стоку, який нараховує у своєму складі більше сотні рік, прісної води надходить недостатньо, а через Керченську протоку Чорне море несе в Азовське свої солоні води.

Азовське морем постійно змінюється – але зараз, на жаль, не в кращу сторону – кардинальна перебудова солоності. Раніше солоність азовської води була низька – близько 10-12 проміле. Море стало солонішати, зараз ця цифра зросла до 14 проміле [1]. Нагадаємо, що проміле – це кількість грамів солей в одному літрі води [2, с. 118].

Наразі спостерігається зміна солоності Азовського моря в сторону підвищення. Одна із причин цього явища – перекриття Північно-Кримського каналу. Крім того, за весняний період часу було зафіксоване стрімке прогрівання води моря у 26-28 градусів, при нормі 2-18

градусів, а за цих умов – наявність кормової бази для стрімкого розмноження наявних видів медуз. З підняттям середньомісячної температури пов'язують забруднення моря сполуками фосфору й азоту, завдяки цьому явищу спостерігалось збільшення фітопланктону та зоопланктону. А медузи якраз харчуються дрібними ракоподібними, завдяки чому успішно розмножуються [3].

Велика кількість медуз влітку є не тільки серйозною проблемою для курортного відпочинку, вона є також екологічною катастрофою, бо призводить до поступового виснаження рибних запасів, адже риби не вистачає планктону, яким вона має харчуватися [4].

Основні висновки. Отже, збільшення кількості чорноморських медуз в Азовському морі пов'язане з такими екологічними умовами: підвищення солоності води протягом останніх п'яти років з 12 до 16 проміле; змінення метеорологічних умов (теплі зими з температурою до + 6 градусів); достатня кількість планктону; низька харчова конкуренція через зменшення чисельності риб; зростаючий рівень забруднення моря політантами.

Наростаюча тенденція осолонення води в Азовському морі й зміни клімату в бік потепління дають нам право на несприятливі прогнози щодо розмноження медуз, проте є фактори, на які можна суттєво впливати. Це збільшення чисельності риби в морі, яке створює високу харчову конкуренцію, поліпшення екосистем Азовського моря та заходи з покращення стану водного середовища, щодо обмеження або повної заборони скиду нечистот.

Література

1. Губарева В. Нашестя медуз в Азовському морі: рекорд за 50 років і що робити 11.09.2021 URL: <https://rubryka.com/article/meduzy-azovske-more/>
2. М'ягченко О.П. Екологічні проблеми північного приазов'я. Бердянськ: АРІУ, 2004. 353 с.
3. Дремова Н., Макачук В. Небывалое нашествие. Опасны ли медузы-корнероты на Азовском побережье Крыма 17.07.2019 URL: https://krym.aif.ru/society/details/more_svarilo_bulon_na_azove_nevidannoe_nashestvie_meduz
4. Вчений пояснив, чому Азовське море заповнили медузи 23.07.2021 URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3285854-vcenij-poasniv-comu-azovske-more-zapolonili-meduzi.html>.
5. Руслан Сухарев, Віталій Гнатюк ЕКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДИНАМІКИ РОСТУ ПОПУЛЯЦІЇ AURELIA AURITA ТА RHIZOSTOMA PULMO В АЗОВСЬКОМУ МОРІ // Science. Innovation. Quality: 1st International Scientific-Practical Conference SIQ - 2020, December 17-18th, 2020: Book of Papers. – Berdyansk : BSPU, 2020. – С. 190-192 p. <https://siqbspu.online/index.php/siqbspu/article/view/195/164> , <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/SIQ-book.pdf> .

Павлова А.О.

студентка

Бердянський державний педагогічний університет

«ЗЕЛЕНІ СТУДІЇ»: НА ПЕРЕТИНІ ЛІТЕРАТУРОЗНАВСТВА ТА ЕКОЛОГІЇ

Термінологічна дифузія гуманітарних та природничих наук – закономірний аспект сучасних міждисциплінарних студій. Ще у період Античності у фокус наукових досліджень

потрапляли взаємозв'язки літератури з іншими видами мистецтва та природничими науками (напр., природничо-філософські літературні твори Арістотеля) Українські дослідники кінця XIX ст. О. Потебня та І. Франко зазначали різницю мовних засобів для різних сфер діяльності людини – наукової, художньої, мистецької. Цей дискурсивний аспект відповідає міждисциплінарним студіям, у фокусі яких дослідження художніх текстів у розрізі історії, політики, медицини, психоаналізу, екології та ін.

На перетині літературознавства та екології виникає такий різновид методології наукового пізнання, як екокритика. Історія становлення цієї методології описана у книзі П. Баррі «Вступ до теорії: літературознавство та культурологія» (1995): «Екокритика як термін уперше був застосований наприкінці 1970-х рр. на симпозіумі Асоціації західної літератури [WLA], організації, сферою зацікавлення якої є література американського Заходу. У вступі до низки програмних статей (усі вони за назвою «Що таке екокритика?») Майкл П. Бранч «виводить поняття „екокритика“ з есею Вільяма Рукерта «Література й екологія: спроба екокритики» 1978р.» [1, с. 293]; «У США метод започаткувала Черіл Глотфелті, 35 співредактор, разом із Гарольдом Фроммом, ключового збірника напряму «Хрестоматія екокритики: орієнтири літературної екології», до якої увійшли вельми корисні й змістовні статті» [1, с. 292].

У 1993 р. Асоціація з вивчення літератури та довкілля починає випуск власного друкованого органу «ISLE» («Interdisciplinary Studies in Literature and Environment» («Міждисциплінарні дослідження з літератури та довкілля»)) [1, с. 292], редакторкою якого стала його засновниця Ч. Глотфелті: «Кажучи коротко, екокритика – це вивчення стосунків між літературою й навколишнім середовищем» (Черіл Глотфелті)» [1, с. 292].

У 1994 р. К. Кокінос (С. Cocinos) пише: «Екокритика – це розширення критичних та педагогічних кордонів літературознавства, куди включені тексти, які стосуються не-людського (non-human) світу та нашого ставлення до нього. Екокритика – це принципово етична критика та педагогіка, що досліджує та віднаходить зв'язок між індивідом, суспільством, природою та текстом» [2].

Найсвіжіше термінологічне визначення належить Д. Гладвіну (D. Gladwin): «Екокритика – це широкий спектр інтердисциплінарних методів дослідження літератури та культури для вивчення глобальної екологічної кризи через перетин літератури, культури та фізичного навколишнього середовища. Термін «екокритика» часто використовується як загальноприйнятий термін для будьякого аспекту гуманітарних наук (наприклад, засобів масової інформації, кіно, філософії та історії) в стосунку до екологічних проблем, але насамперед застосовується як літературна та культурна теорія» [4].

П. Баррі повідомляє, що «літературними орієнтирами сучасної екокритики у США є твори трьох провідних американських письменників XIX ст., які звеличують волю до життя та незайману природу Америки, а саме Ральфа Валдо Емерсона (1803–1882), Маргарет Фуллер (1810–1850) й Генрі Девіда Торо (1817– 1862)» [1, с. 293]. Екокритика як дослідницька нива постала на ґрунті спільних наукових інтересів різноманітності взаємодії між суспільством і природою, літературою і навколишнім середовищем. М. Балаєв указує, що «екокритичне поле побудоване через конференції, дискусії, інституції, міжпредметні взаємодії, понад кілька десятиліть зборів матеріалів з критичною точкою в 1992 році – заснуванням ASLE» [3, с. 1018]. Г. Фромм дискутуючи з М. Балаєвим (Michell Belaev) та Ч. Глотфелті зазначає, що кількість екокритичних досліджень сьогодні зростає у арифметичній прогресії, що провокує появу нових наукових дисциплін: «Ховаючись під виглядом того

раннього письма, екокритицизм потрохи відходить від Дарвінівської еволюції, впливу доквілля на людське тіло і безсумнівно саму природу» [3, с. 1016].

Отже, екокритика – це інтердисциплінарне поле, яке постало на ґрунті літературної теорії і практики. На сьогодні ця дисципліна перебуває у стадії активного розвитку, що зокрема засвідчує екокритична програма США, яка розпочалася у 2012 р. в університеті Айдахо (С. Словік, Дж. Ладіно, Дж. Джонсон, Дж. Нікотра). Фазі становлення екокритики наразі відповідають наукові тенденції різних країн світу: Китаю, Індії, Бразилії, Австралії, окремих країн Європи, зокрема, і України.

Література

1. Баррі П. Вступ до теорії: літературознавство і культурологія. Київ: Смолоскип, 2008. 360 с.
2. Cocinos C. What is Ecocriticism? Defining Ecocritical Theory and Practice Sixteen Position Papers from the 1994 Western Literature Association Meeting Salt Lake City, Utah-6 October 1994. https://www.asle.org/wpcontent/uploads/ASLE_Primer_DefiningEcocrit.pdf (дата звернення: 10.09.2021)
3. Fromm H., Balaev M., Glotfelty Ch. Ecocriticism's Growth and Diversity. PMLA. Vol. 127, No. 4. 2012, pp. 1016–1020.
4. Gladwin D. Ecocriticism. URL: <https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780190221911/obo9780190221911-0014.xml> (дата звернення: 10.09.2021).

НЕКРАСОВ Г.Г.

старший викладач

Бердянський державний педагогічний університет

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми. Формування, збереження і зміцнення здоров'я громадян України є однією з важливих проблем нашого суспільства. Поліпшення та удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування – це актуальні питання сьогодення. Глобальна вагомість проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників, теоретико-методологічний пошук обґрунтування та уваги до власного здоров'я, шляхів його зміцнення, а звідси – залучення освіти до створення наукових, теоретичних, методичних напрямів вирішення цієї проблеми. Отже, мета сучасної освіти – не тільки навчання і виховання, але й зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Досягти цієї мети може тільки здоровий вчитель, який спроможний зберігати своє здоров'я та здоров'я вихованців. Тому зміст професійної підготовки майбутніх вчителів необхідно орієнтувати на озброєння студентів знаннями, уміннями й навичками щодо методів зміцнення здоров'я. Слід підкреслити, що ритм життя студентів педагогічного університету характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування мотивації до занять фізкультурою і спортом є важливим аспектом. Головний напрямок фізичного виховання у ВУЗі – вирішення найважливіших

завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця та ефективного оздоровлення. З багатьох видів спорту, найбільш доступним, цікавим, популярним серед молоді є волейбол.

Багато вчених минулого та сучасності займалися проблемою впливу спорту, в т.ч. спортивних ігор, на здоров'я підростаючого покоління. У дослідженнях С.С. Єрмакова та І.В. Зборовца визначено історичні аспекти розвитку та становлення волейболу, роль та значення цього виду спорту у житті мільйонів людей, в оздоровленні суспільства, підвищенні його культурного рівня, масове захоплення волейболом як народної гри. Виділено високий авторитет волейболу та його значення у фізичному розвитку підростаючого покоління. Перспективні напрямки наукових досліджень у волейболі висвітлено у праці Б. Станкевича; особливості використання та ефективність занять волейболом у режимі вільного часу з метою збереження здоров'я студентів вивчали такі вчені як А.А. Галіздра, О.О. Бойко, В.М. Маслов, Л.Г. Гришко; місце волейболу у фізичному вихованні студентів та розвитку фізичних якостей визначили С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна; формування здорового способу життя на заняттях волейболом надано у працях М.Д. Ашибокова та О.Ф. Рюхіна; Н.А. Захарова та М.Н. Степанова констатували підвищення мотивації до фізичної культури та спорту за допомогою волейболу; аналіз групового об'єднання надали у своїх дослідженнях О.С. Іноземцева та Т.С. Матросова; волейбол як засіб реабілітації розглядали Н.В. Луткова та К.М. Комісарчик та багато інших. Але більш детальний аналіз впливу занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів – майбутніх вчителів – в сучасній науковій літературі викладено недостатньо. Тому актуальність нашого дослідження полягає у необхідності підвищення стану здоров'я студентів, що формується через заняття волейболом.

Мета роботи Обґрунтувати вплив занять волейболом на різні аспекти здоров'я студентів вищого педагогічного навчального закладу.

Методика дослідження Для вирішення поставлених завдань, були використанні наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження Мотивація до фізичної активності – стан особистості, що спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Виділяють основні групи мотивів до занять фізичною культурою: оздоровчі, рухові, діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, психолого-значущі, виховальні, статусні, культурологічні тощо. У дослідженні приймали участь 80 студентів різних факультетів педагогічного університету, що займаються в секції волейболу чотири рази на тиждень, 1,5 години кожне тренування. На початковому етапі було проведено опитування з метою визначення мотивації до занять волейболом. На питання «З якою метою Ви займаєтесь цим видом спорту?» всі студенти відповіли «Заради зміцнення здоров'я!». «Заради підтримання розумової працездатності» стверджувально відповіли 26 студентів. «Заради самоствердження та самореалізації» займаються волейболом 35 з опитуваних. «Для спілкування» вибрали цю гру 37 студентів. Тож, найбільш значущою мотивацією молоді до занять волейболом є необхідність та можливість зміцнення свого здоров'я. Взагалі світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує його сфери або

складові – фізичну, психічну, інтелектуальну, емоційну, соціальну, духовну. У нашому дослідженні розглянемо фізичне, емоційне, інтелектуальне, соціальне здоров'я та вплив волейболом на ці складові. Фізичне здоров'я студентів – це такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми та адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям, гармонійно взаємодіють усі органи та системи, перебувають у динамічній урівноваженості з середовищем.

Практичний досвід науковців та особистий досвід свідчать про те, що волейбол характеризується різнобічним впливом на організм тих, хто займається, включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, покращенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Підтвердженням цього є аналіз результатів досліджень під час щорічних медичних оглядів (протягом навчання у ВУЗі упродовж чотирьох років) студентів-волейболістів. У якості методів дослідження використовувалась експрес-оцінка рівню фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Тож, констатуємо тенденцію до зростання рівня фізичного здоров'я студентів, в руховий режим яких було включено заняття волейболом на протязі чотирьох років. В процесі подальшого наукового пошуку виокремлюємо інтелектуальний аспект здоров'я студентів і розглядаємо його як сукупність компонентів здоров'я, культурний рівень, що визначає сформовані ціннісні орієнтири, ступінь академічної успішності, рівень фізичного й соціального розвитку, фізичної підготовленості на основі накопичених знань про здоров'я, вироблення здорової поведінки (дотримання правил здорового способу життя) та висока розумова працездатність. Під час тренування волейболістам доводиться опановувати великим арсеналом технічних прийомів: передача, подача, удар, блок. Складність ігрових дій полягає в тому, що весь цей арсенал застосовуватиметься в різних комбінаціях і умовах, які вимагають від гравця виняткової точності та диференціації руху, швидкого перемикання з одних форм руху на зовсім інші за ритмом, швидкістю й характером, а також вміння передбачити можливі ігрові моменти, що пов'язане з необхідністю прогнозування ситуацій. Таким чином, дослідження показників розумової працездатності до та після тренувань (за коректурними таблицями модифікації В.Я. Анфімова) свідчать про те, що в результаті включення в розпорядок дня занять волейболом покращувались всі показники розумової працездатності студентів, що, безперечно, позитивно впливає на успіх у навчанні. Зокрема, коефіцієнт продуктивності уваги вже після року занять змінився на 46%. Це підтверджують аналогічні дослідження й інших науковців. Крім того, процес навчання волейболу включає теоретичний і практичний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю та методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Вивчення теоретичної бази щодо особливостей гри у волейбол, формування культури гри у команді, прагнення відповідати індивідуальним нормам здоров'я та ведення здорового способу життя мають величезний вплив на інтелектуальне здоров'я молоді. Наступний важливий компонент здоров'я – емоційний. Він містить сутність емоційного, душевного комфорту і ладу, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я; дає змогу сформувати цілісне гармонійне ставлення до себе і світу,

перетворювати негативні та породжувати позитивно забарвлені почуття. Емоційні здатності недооцінені відносно тієї ролі, що вони відіграють у допомозі збереження й розвитку здорового та успішного життя. Емоційне здоров'я студентів включає можливість справлятися з надмірним навантаженням, депресією та занепокоєнням, що пов'язані із навчанням, а також виражати й управляти своїми емоціями і почуттями. Волейбол – дієвий чинник боротьби зі втомою, відновлення функціональних можливостей організму і задоволення емоційних запитів. Діапазон емоцій надзвичайно широкий. У грі сплеск почуттів викликають кожний втрачений або виграний м'ячі, вдалі дії та помилки партнерів. Так що кожна гра супроводжується тренуванням емоційно-психічної сфери людини. У процесі наукового пошуку щодо впливу занять волейболом на емоційний стан студентів педагогічного університету було опитано 80 студентів, що займаються у волейбольній секції педагогічного університету рік та більше. За результатами анкетних даних, 74,2% опитуваних вважають, що для них волейбол є найкращим засобом подолання втоми, 70% студентів відчувають задоволення більшої частини емоційних запитів саме під час гри у волейбол, 84,2% вказують на яскравий сплеск почуттів, відчуття взаємодопомоги під час гри, 20% студентів зустріли найкращих друзів серед гравців секції, 85,1% студентів стверджують, що майстерність, почуття гумору, енергійність, особистий приклад та підтримка викладача під час тренувань здатні впливати на емоційний стан як команди взагалі, так і кожного студента окремо.

Висновки Проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що організовуються за принципом залучення студентської молоді до занять волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості студентів, впливають на загальний функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи (присутність нервово-емоційної складової), позитивно впливають на фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги, уміння працювати в колективі, товаришувати, долати емоційну напругу, почуття втоми. Результати дослідження підтвердили позитивний, зміцнювальний вплив занять волейболом на фізичний, інтелектуальний та емоційний аспекти здоров'я майбутніх педагогів.

Література

1. Абрамов С. А., Кузьміна М.І. Волейбол у фізичному вихованні студентів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.– 2011. – Т. I. – № 91. – С. 12-14.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 2000. – 245 с.
3. Ашибок М.Д., Рюхина О.Ф. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – №3. – С. 55-59.
4. Беляев А.В. Волейбол: учебник для ВУЗов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 368 с.
5. Бойко О.О., Маслов В.М., Гришко Л.Г. Особливості використання спортивних ігор як засобів збереження здоров'я людини // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Т. 1. – № 92. – С. 121-123.

ОСНОВНІ СПОСОБИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми У статті йдеться про тісну взаємодію і взаємозалежність глобальної проблеми існування людської цивілізації на нашій планеті - здоров'я і рішення значущої загальнонаціональної завдання по формуванню здорового способу життя кожної людини. З огляду на негативні тенденції депопуляції нації в 90-і рр. минулого століття, проблема здоров'я повинна займати центральне місце серед соціальних проблем суспільства.

Багато з нас не раз, напевно, помічали, що діти, які багато часу проводять на свіжому повітрі, менше хворіють в порівнянні з тими, кому батьки забороняють довго гуляти, кутають і всіляко "оберігають" від хвороб. Яскравий приклад – жителі села, незважаючи на не надто сприятливі умови життя і часто важку фізичну працю, ці люди набагато рідше хворіють, ніж городяни. Вже давно доведено, що головна причина цього – загартовування організму, можливо, мимовільне, але факт залишається фактом.

Загартовування - це, перш за все, вміле використання скоєних, створених тисячолітньої еволюцією фізіологічних механізмів захисту та адаптації організму. Воно дозволяє використовувати приховані можливості нашого організму, мобілізувати в потрібний момент захисні сили і тим самим усуваючи небезпечний вплив на нього несприятливих факторів зовнішнього середовища. Загартовування не лікує, а попереджає хворобу, саме у цьому його профілактичне значення. Ним можуть займатись люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку, воно підвищує працездатність і витривалість організму, нормалізує стан емоційної сфери. Згідно з міркуваннями йогів, загартовування забезпечує злиття організму з природою. Гіпократ писав: Холодні дні укріплюють тіло, роблять його пружним і рухливим".

Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Воно здійснює загальнозміцнювальний вплив на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин [1; 4; 9].

Мета дослідження Дослідити та проаналізувати основні способи загартовування та його вплив на організм студентської молоді.

Методика дослідження Для вирішення поставлених завдань, були використанні наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження Встановлено, що систематичне загартовування знижує ймовірність простудних захворювань в 4 рази, і навіть виключає їх виникнення. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації

розумової та фізичної працездатності. При багаторазовому впливі специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі утворюються певні функціональні системи, що забезпечують пристосувальний ефект. Пристосувальні реакції формуються в нервовій системі, в ендокринному апараті, в органах, тканинах і клітинах. Організм здобуває можливість безболісно переносити надмірний вплив холоду, високої температури і т.п.

Було проведено соціологічне опитування, яке допомогло відповісти на ряд питань. В опитуванні брали участь 23 людини, від 17 до 19 років, студенти 1 курсу денного відділення. Исходя з даних опитувань можна зробити наступні висновки: приблизно 87% опитаних вважають, що цю процедуру корисною, однак гартують свій організм тільки 22% респондентів. Загартовування - це, перш за все, вміле використання скоєних, створених тисячолітньої еволюцією фізіологічних механізмів захисту та адаптації організму. Воно дозволяє використовувати приховані можливості нашого організму, мобілізувати в потрібний момент захисні сили і тим самим усуваючи небезпечний вплив на нього несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Широко відомі різні способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Користь цих процедур не викликає сумнівів. З незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб, що загартовує. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі щаблі загартовування [1; 2; 7].

Вважається, що саме літо – найкращий сезон для початку заняття загартовування. Однак це не означає, що не можна приступити до настільки корисної справи як загартовування навесні, взимку або восени. Просто якщо почати загартовуватися в осінньо-зимовий період, температура повітря (води) слід знижувати значно більш поступово, ніж влітку.

Загартовування – це систематичне використання природних факторів природи, необхідне для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов [6].

"Систематичне" – ключове слово в цій фразі. Якщо раптом почати хапатися за загартовування, потім кидати це заняття, то шкода від такого "гартування" може перевищити користь.

Важливе значення має загартовування в профілактиці простудних захворювань, які широко поширені і складають до 50% від усіх захворювань.

Крім профілактики простудних захворювань, загартовування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Способів загартовування досить багато:

1. Графік загартовування. Загартовування організму повинно проводитися з дня на день протягом усього року незалежно від того, яка погода. Найкраще виділити окремий пункт у розпорядку дня. Тоді у організму з'явиться реакція на застосований подразник.

2. Поступовість. Від загартовування буде позитивний результат лише тоді, коли сила і тривалість дії гартують будуть нарощуватися поступово. Не варто починати загартовування з обтирання снігом або купання в ополонці. Такі дії є небезпечними для здоров'я!

3. Послідовність. Можна почати з обтирання, ванн для ніг, і вже тільки потім приступати до обливань, але обов'язково дотримуватися принцип поступового зниження температур.

4. Облік стану здоров'я окремої людини. Загартовування має досить сильний вплив на людський організм, особливо на тих людей, які вперше приступають до нього. Тому перед початком даних процедур варто проконсультуватися з лікарем. Він допоможе підібрати спосіб загартовування, який буде підходити людині з урахуванням його віку, а так само стану здоров'я; дасть пораду щодо безпечного застосування загартовуючих засобів.

5. Комплексність. Повітря, вода, сонячне опромінення - це природні фактори зовнішнього середовища, широко застосовуються для загартовування організму.

Найпростіше – це використання легкого одягу (надміру теплий одяг перешкоджає нормальному розвитку терморегуляції і порушує обмінні процеси, знижуючи тим опірність до інфекцій), щоденне застосування повітряних або водних процедур, прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду. Все це входить в "мінімум" загартовування.

Основні способи загартовування є: загартовування сонцем; загартовування водою; загартовування повітрям; комплексне застосування всіх факторів.

Широко відомі різні способи загартовування: від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів [8].

Загартовування повітрям. Повітря - це середовище, яке постійно оточує людину. Він стикається зі шкірою і зі слизовою оболонкою дихальних шляхів. Важлива і виняткова особливість повітряного загартовування полягає в тому, що вони доступні людям різного віку і можуть бути корисними як здоровим людям, так і страждають окремими захворюваннями. Але найцікавіше, що при деяких хворобах, таких як гіпертонія, стенокардія, дані процедури є лікувальними.

Таке загартовування варто почати з вироблення звички до свіжого повітря. Прогулянки мають велике значення. Закалююча дію повітря на людський організм покращує нервову та ендокринну системи, поліпшуються процеси травлення, а так само діяльність серцево-судинної і дихальної систем, змінюється морфологічний склад крові, то Корисно гуляти по

узбережжю моря, так як морське повітря насичене солями, які містяться в морській воді. Повітряні ванни бувають: гарячими (понад 30 °С), теплими (понад 22 °С), індиферентними (21-22 °С), прохолодними (17-21 °С), помірно холодними (13-17 °С), холодними (4-13 °С), дуже холодними (нижче 4 °С).

Загартовування сонцем (загоряння) необхідно починати з 3-5 хвилин, поступово збільшується до 1 години (на 2-3 хвилини за 1 раз). Сонячні ванни можна приймати стоячи, сидячи або лежачі, чергуючи їх із відпочинком у тіні й купанням. Під час сонячних ванн обов'язково потрібно надягати легкий головний убір. Найбільш сприятливий час для загартовування сонцем – до 11-ї години дня й з 17-ї години вечора. Не слід приймати сонячні ванни більше 1 разу на день. У жодному разі не можна допускати передозування сонячних ванн, щоб уникнути опіків, перегріву й сонячних ударів. За температури вище 30°C сонячні ванни протипоказані. Завершувати сонячні ванни необхідно купанням або обмиванням водою.

Ультрафіолетові промені діють на організм благотворно, підвищуючи тонус центральної нервової системи, активізуючи діяльність залоз внутрішньої секреції, покращуючи бар'єрну функцію шкіри, обмін речовин і склад крові, і сприяє утворенню вітаміну D. Всі ці фактори роблять позитивний вплив на

настрій людини та її працездатність, а також є відмінним загартовувальним засобом в боротьбі з простудними захворюваннями і інфекціями.

Сонячне опромінювання покращує обмін речовин, підвищує вміст гемоглобіну в крові, підсилює кровообіг, стимулює травлення, загальний тонус організму, його стійкість проти інфекції.

Шкіра різних людей має різну чутливість до сонячних променів, що пов'язано з товщиною епідермісу, здатністю до пігментації та інтенсивністю кровопостачання.

Сонячні ванни рекомендується приймати через 1,5 години після їжі, після них є корисним обливання холодною водою (+16-18°C) або скупатись, а потім добре розтертись рушником [3; 8].

Загартовування сонцем протипоказано при вираженому атеросклерозі, при активній формі туберкульозу легень, при хронічних захворюваннях серця, легенів, суглобів, повинні виявляти особливу обережність.

Загартовування водою (водні процедури) варто починати в теплу пору року. Позитивно на організм людини впливають різні водні процедури — обливання, душ, купання. В основі їхньої дії лежить поєднання різних за інтенсивністю температурних, механічних і хімічних подразників, які діють на рецептори шкіри.

Кращий час для водних процедур – ранок. Після сну або ранкової зарядки шкіра рівномірно зігріта, а це важливо для отримання необхідної судинної реакції. Крім того, ранкові водні процедури проганяють сонливість,

створюють бадьорий настрій. А от увечері рекомендувати їх не можна – вони викликають збудження нервової системи і заважають спокійному сну.

Водні процедури суттєво змінюють хімічну й фізичну терморегуляцію організму, підвищують обмін речовин, стимулюють діяльність центральної нервової системи. Звуження й розширення кровоносних судин – це своєрідна гімнастика судин, яка тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватись до зміни температури навколишнього середовища.

Починати потрібно з температури води 30-32 °С, поступово знижуючи її та збільшувати тривалість. Загартовування водою включає такі процедури, як ножні ванни, вологе обтирання, обливання й купання.

Вологе обтирання необхідно робити вранці після зарядки. Вологим махровим рушником (вода не повинна з нього капати) протягом 2 хвилин слід енергійно розтирати тіло: спочатку руки, потім груди, живіт, спину, ноги, а потім у тій же послідовності розтертися сухим рушником. Руки й ноги – з кистей і стоп; рухи повинні бути спрямовані до серця. Початкова температура води 30-32°С, кожні два дні знижувати її на 1°С (але не нижче за 16 °С).

Обливання можна робити під душем. Протягом 1 хвилини повільно лити воду спочатку на ноги, потім на спину, груди, живіт, руки і, нарешті, на голову. Після обливання енергійно розтертися сухим жорстким рушником. Початкова температура води – 32°С, кожні 2-3 дні слід знижувати її на 1 °С (але не нижче за 19°С).

Більш інтенсивним загартовуванням водою є душ. Спочатку його приймають із температурою води +30-35°С, знижують її щоденно на 1-2°С, доводячи поступово до +15°С.

Від незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб загартовування. Це надійний засіб профілактики плоскостопості. М'яка трава, теплий пісок діють заспокійливо, а гарячий пісок або асфальт, сніг, крига — збуджуюче.

Дуже корисні ножні ванни. Необхідно опустити ноги в таз із водою на 3-4 хвилини й добре там потоптатися. Потім розтерти ноги жорстким махровим рушником і надягти теплі шкарпетки. Починати процедури слід з температури 30-32 °С і кожні два дні знижувати її на 1 °С (але не нижче за 15 °С).

Дуже корисним до й після занять фізичними вправами є контрастний душ, тобто періодичні зміни гарячої й холодної води, які повторюють 5-6 разів. Контрасні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри й підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу загартовуючу й оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи втому й підвищуючи працездатність.

Холодні (+20°С і нижче) або прохолодні (+21-33°С) водні процедури збуджують центральну нервову систему, підвищують силу і сповільнюють

частоту серцевих скорочень, підвищують артеріальний тиск, стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують тонус поперечносмугастих і гладеньких м'язів.

Теплі водні процедури (+36-37°C) діють заспокійливо, сприяють сну, знижують артеріальний тиск, розслаблюють м'язи, стимулюють функції шлунково-кишкового тракту й печінки.

Купання у відкритих водоймах можна починати за температури повітря 24-26 °С і температури води 20-22 °С, тривалість перших купань 3-5 хвилин. Тривалість поступово можна довести до 15 хвилин. Надалі купання можна проводити за більш низьких температур. Температура води для купань у відкритих водоймах для кожної людини індивідуальна й залежить від того, наскільки вона загартована. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі щаблі загартовування.

Систематичне використання загартовуючих процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх [5].

Але також слід не забувати про тимчасові протипоказання для процедур загартовування: захворювання, що супроводжуються підвищенням температури; напади бронхіальної астми; гіпертонічні кризи; важкі травми; ниркові та печінкові коліки; харчові токсичні інфекції.

Приступати до загартовування можна, як тільки захворювання або його загострення ліквідоване. Дотримуючись послідовного і поступового збільшення дозування, а також систематичності загартовування, можна досягти відмінного самопочуття і опірності організму

Висновки Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загально-зміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі. Вчителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур. Здорове загартовування – це невід'ємна частина здорового способу життя.

Література

1. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28–36.
2. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры – К.: Здоров'я, 1987. – 132 с.

3. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник– К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 112 – 113.
4. Лисенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня // Фізичне виховання в школах України. – 2008. – №3. – С. 21–23.
6. Носко М.О, Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
7. Носко М.О. Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
8. Овчиннікова Н. А. ,Нестерова Т. В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Олімпійська література, 1998. – С. 20–24.
9. Омельченко Л.П. Омельченко О.В.. Здоров'ятворча педагогіка – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 205 с.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: [учеб. для студентов вузов] – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

ПИСАРЕНКО С.М.

старший викладач

Бердянський державний педагогічний університет

ХІВРИЧ І.І.

викладач

Бердянський економіко-гуманітарний коледж

Бердянського державного педагогічного університету

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Невипадково педагоги останнім часом проявляють глибоку зацікавленість до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'ю майбутніх поколінь.

Мета роботи Охарактеризувати вплив здорового способу життя на стан здоров'я студентської молоді.

Методика дослідження Сучасний навчальний процес часто зумовлює погіршення здоров'я студентів. Ці статистичні дані підтверджують щорічним медичним оглядом студентів у закладах вищої освіти.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить [1, 2, 3], що 75% студентів мають хронічні захворювання: це остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Відзначається тенденція до зростання такої хвороби як ожиріння. Майже третина юнаків за медичними показниками не підходять для служби в збройних силах.

До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його орієнтація, заснована на домінуванні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу довільної

рухової активності студентів, 78,4% студентів страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальної активності організму і зростання захворюваності. До причин, що викликають погіршення стану здоров'я молоді, ми відносимо і поширеність серед молодіжних курців, споживання алкогольних напоїв, наркотиків. Все це говорить про низький рівень культури здоров'я молоді, про безвідповідальне ставлення до свого здоров'я.

Результат дослідження. Фізична культура повинна розглядатися як важливий засіб в процесі фізичного виховання студентів, у формуванні у них здорового способу життя, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил.

Формування фізичної культури особистості на сучасному етапі розвитку суспільства - це цілеспрямований, багатогранний і в той же час цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язберігаючих програм, фізичного самовдосконалення особистості, зміни рівня розвитку психофізичних якостей і властивостей. Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою направлено на придбання студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. І реальна участь студентів в цій діяльності недостатня, хоча саме фізкультурно-спортивна діяльність передбачає формування таких якостей і властивостей особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми життя. Тому формування здорового способу життя студентів є основною метою фізичного виховання, завданнями якого є підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, виховання і розвиток особистості, спрямоване на розвиток і саморозвиток фізичної культури людини.

Рефлексивно-дієвостная модель формування ЗОЖ студентів відображає логіку та послідовність їх дій, пов'язаних з: 1) умовою їхньої інформації про ЗОЖ і її переходом до знання через надання інформації смисл; 2) перехід від інформації до думки; 3) вираження особистого ставлення до знання про ЗОЖ, про здоров'я; 4) оцінка знання (рефлексія в складі знання); 5) перехід від думки (від знання) до дії; 6) вибором дій та дій та їх виконанням; 7) оцінка дій і поступки та особиста самооцінка.

Змінюючи один одного дані етапи представляють собою відносно самостійні ланки процесу орієнтації майбутніх учителів на ведення здорового способу життя. Послідовність переходу від однієї стадії до іншої забезпечує сутність між ними. Характер переходу від однієї стадії до другої стадії обумовлює "вектор" руху студентів до здорового способу життя. Освідчення студентами про необхідність вести здоровий образ життя відбувається на етапі вступу студентів з інформацією про здоровий образ життя та наділення її смислом. Придбання знань (інформації) про ЗСЖ відбувається на етапі переходу інформації в думку, а, формування та актуалізація потреб в ЗСЖ пов'язані зі становленням особистісного, зацікавленого ставлення до здорового способу життя, яке виражається в мотивації вчинків і дій в рамках здорового способу життя. Оскільки «мотивація внутрішньо зв'язана цілеспрямованістю практичного дії», постільки визначення задуму і завдання здорового способу життя пов'язане з оцінкою прийнятих і виконаних рішень, здійснених дій. Формуванню мотивів ЗСЖ (зміцнення здоров'я, відмова від шкідливих звичок, збереження здоров'я, активізація відновлювальних процесів, підвищення працездатності і т.д.) сприяє оцінка студентами реалізованого особистісного ставлення до знання про здоров'я, про здоровий спосіб життя і його компонентах. Практична реалізація оздоровчих програм здійснюється в рамках переходу від думки до дії та в контексті вибору дій. Контроль за змінами, що відбуваються в організмі, корекція дій, регуляція навантажень, так само як і

суб'єктивна і об'єктивна оцінка отриманих результатів здійснюються в процесі оцінки дій і вчинків і особистісної самооцінки.

Висновки Встановлено, що реалізація стратегії діяльності викладача по формуванню здорового способу життя студентів в закладах вищої освіти в єдності з їх орієнтацією на виховання здоров'я учнів, на розвиток у них потреби в здоровому способі життя передбачає створення моделі формування здорового способу життя. Формування у майбутніх учителів цінностей здоров'я та здорового способу життя та його компонентів, що створює умови для присвоєння цих цінностей учням і для послідовної реалізації у взаємодії з одногрупниками.

Література

1. Абаскалова, Н. П. Системний підхід у формуванні здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу "Школа-вуз" Текст. : Монографія / Н. П. Абаскалова. Новосибірськ, 2001.-403 с.
2. Адакин, Е. Е. Дослід інтеграції різнорівневих освітніх структур: проблеми та перспективи Текст. / Е. Е. Адакин // Наука і освіта: тези докл. V Міжнародної науч. Конф. Белово: Беловский поліграфіст, 2004.- С. 234-236.
3. Шульгин А. І. Основи планування та проведення практичних занять у вузі за навчальною дисципліною «Фізична культура» Текст. : Учеб. Пособие / А. І. Шульгин [і др.]. Кемерово: КеМІ (філіал) РГТЭУ, 2003. -120 с.

ABDULLAYEV ogli A.K.

Senior Lecturer

NESTEROV O.S.

Senior Lecturer

(Dmytro Motorny Tavriya State Agrotechnological University)

REBAR I.V.

Senior Lecturer

(Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University)

WRESTLING AS A MEANS OF SPORTIZING PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS

Relevance of research. The issues of improving the process of teaching students the skills of wrestling in higher education institutions of non-sports profile are currently insufficiently developed. The lack of research work, manuals, guides on the organization of physical education on the example of freestyle wrestling, sets the task of defining and justifying organizational and methodological approaches in the process of teaching freestyle wrestling in physical education, affecting the effectiveness of physical culture and sports activities of students. In the organization of physical education of students of higher education institutions there are the following contradictions between: the need to increase the effectiveness of physical education of students in order to maintain high health, physical development, efficiency and real reduction of physical activity due to intensification of educational activities; insufficient research of new, modern approaches in the organization of physical education of students of higher education institutions on the basis of sports and the prospects of organizing physical culture and sports activities on the basis of wrestling.

The goal of the work. To determine the pedagogical potential of wrestling as a means of sports physical education of students of higher education institutions of III-IV level of accreditation.

Research methodology. Analysis of scientific and pedagogical literature on the research topic, personal pedagogical experience.

Research results. Physical culture in higher education is presented as an academic discipline and the most important component of the holistic development of the student's personality, the importance of which is manifested through the harmonization of spiritual and physical strength, the formation of universal values such as health, physical and mental well-being, physical perfection [1, 2, 3].

The essence of sports physical education of students of higher educational institutions in the process of wrestling is preparation for active life, bookmark motor base, which will further improve, having a certain set of motor skills. Sportization of physical education – the use of elements of advanced technologies, verified in the practice of sports training, in the system of physical education in educational institutions [5, 6].

The main task of physical education in higher education institutions is to strengthen the health of students, the development of basic physical qualities [3, p. 30-33]. Martial arts are a good way to achieve this goal. One of the most ancient and widespread martial arts today is wrestling, which serves as an effective means of promoting health, development of basic physical qualities: strength, speed, endurance and agility; and also has a significant impact on the formation of students' vital moral and volitional qualities [7].

Sports wrestling in the system of physical education occupies an equal place among other types of physical exercises and is implemented in the form of training sessions in the main department on the grid of the educational schedule and independent classes [4, p. 101-104].

The program of the main department with the use of wrestling is based on the program-target approach, which provides for the gradual achievement of the general goal by implementing a set of goals in accordance with the courses of study in higher education.

The purpose of the 1-st level is the adaptation of students to intensive and voluminous intellectual activity by means of sports wrestling.

The purpose of the 2-nd level is to strengthen the health of students, to further study the technical actions of wrestling, to perform junior sports and to promote the comprehensive development of the body.

The purpose of the 3-rd level – further development of techniques and tactics of wrestling, development of students' need for a healthy lifestyle for further implementation in socio-professional activities.

The purpose of the 4-th level – further improvement of techniques and tactics of wrestling, performance of III-II categories [4, 5, 6].

The second aspect of the program is the gradual development of technical and tactical foundations of the struggle, the appropriate combination of theoretical and practical training, the organization of classes based on the selection of the most effective tools and methods.

Students in the main department in physical education classes using elements of wrestling must:

- to increase their physical training and sportsmanship;
- perform control exercises of general and special training of freestyle wrestlers;
- regularly perform morning hygienic gymnastics, independently engage in wrestling on the instructions of the teacher;
- undergo a medical examination in a timely manner;
- to exercise self-control over the state of their health and physical development [8].

The practical lesson on wrestling in the main department combines two academic hours of 40 minutes and consists of three parts, which are interconnected: preparatory, main and final parts [4, 6].

The preparatory part includes issues of organization of those involved, the general strengthening of the body and preparing it for more intense work in the main part of the lesson. The teacher checks the presence of students, the conformity of the form, explains the content of the lesson. This is followed by warm-up exercises in the form of walking, running with different tasks, general developmental exercises, which should be simple, varied in impact on the body, as well as preparatory exercises based on the content of the main part. Exercises should correspond to the studied methods of struggle. The preparatory part of the lesson lasts from 10 to 30 minutes.

In the main part of wrestling classes solve the following tasks: formation and improvement of applied skills, development of physical, special and mental qualities, increase of resistance to influence of negative factors, education of moral and volitional qualities.

The main part is studied and improved techniques and tactics of wrestling. Much attention is paid to improving the health of students.

The content of most classes include games, competitions, relay races, comprehensive training, control exercises, which work out collective and independent actions [10, p. 100-104].

It is most effective at the beginning of the main part of the lesson to learn the technical actions associated with speed, agility, complex and coordinated exercises. In the end – to use exercises for strength, endurance, games, competitions, comprehensive training [9, p. 387-390].

The time allotted for the main part is from 30 to 70 minutes.

In the final part of the lesson, exercises are used that help to bring the body to a calm state: walking, slow running, breathing exercises and relaxation exercises.

Teachers can use different ways to increase interest in classes. For example, the competitive method causes students to have positive emotions and a desire to engage, which, in turn, increases the effectiveness of learning. New exercises add variety to classes, relieve fatigue. However, the exercises must be accessible and at the same time present certain difficulties in performance. Students' interest in classes increases when the places are well equipped, sanitary and hygienic norms are constantly observed, there are modern wrestling carpets, good simulators [4, 6]. During the classes the teacher builds his work, using the following teaching methods:

Frontal - those exercises that are taught in a group and perform the same exercises under the direct guidance of the teacher.

Group - the study group is divided into several subgroups that perform different exercises with the subsequent change of places. In each group the senior is appointed, and the teacher supervises and helps.

Single - used in individual training, usually with the lagging behind or in preparation for the delivery of control standards.

Individual-group – is that in the main part of the lesson students in several subgroups in separate places in turn perform individual tasks under the supervision of the teacher.

Independent work - students perform previously learned exercises individually or in pairs, helping each other, which increases learning activity, allows you to cultivate the ability to self-analysis and self-esteem. The teacher provides control and assistance [4, 5, 6, 11, 12, 13].

Conclusions. Sports wrestling in the system of physical education of students of higher education institutions occupies an equal place among other types of physical exercises and is implemented in the form of training sessions at the main department on a grid of curricula and independent classes.

The program of the main department with the use of wrestling is based on the program-target approach, which provides for the gradual achievement of the general goal by implementing a set of goals in accordance with the courses of study in higher education.

References

1. Непша О.В., Купреєнко М.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери*: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 226-229.
2. Непша О.В., Суханова Г.П., Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві. *Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді*: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 180-182.
3. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С.30-33.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.
5. Рубіс К.М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. *Наука і освіта. Педагогіка*. №5. 2015. С. 101-104.
6. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед.. вузів спец. «Фізичне виховання». Чернігів: ЧДПУ, 2009. 72 с.
7. Абдуллаєв А.К., Ушаков В.С., Ребар І.В. Олімпійський та професійний спорт. Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. 76 с.
8. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбої боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363-365.
9. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому

тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь, 2017. С. 387-390.

10. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ЖДАФК, 2018. С.100-104.
11. Купреєнко М.В., Непша О.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*: збірник матеріалів II-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку-Ужгород-Дрогобич: Посвіт, 2017. С. 433-435.
12. Купреєнко М.В., Непша О.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С.368-369.
13. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

KOTOVA O.V.

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor

PROTSENKO A.A.

Candidate of Pedagogical Sciences

KIRIYENKO O.G.

Senior Lecturer

(Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University)

SPORTS GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Actuality of theme. The Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» provides the right to receive quality professional and applied physical training to each person, taking into account the peculiarities of future professional activity [2]. The modern era and modern production require from the education system the latest effective methods of training specialists of modern level, able to withstand long-term physical and mental stress without reducing efficiency [13]. The introduction of new economic reforms requires higher education to actively seek ways to improve the national education system that has developed in Ukraine. The discipline «Physical Education» was no exception.

The purpose of the discipline in higher education is the consistent formation of physical culture of the individual, training at a high scientific and technical level using modern methods of organizing the educational process, which will ensure the use of acquired knowledge and skills in practice [15, p.12]. Professional activity of the person in the conditions of scientific and technical progress demands from it along with professional knowledge and abilities to have necessary special physical training, working capacity and development of professionally important qualities. It is established that any profession has its own specific features, which include working

conditions, psycho-physiological characteristics and requirements for the level of development of psycho-physiological qualities.

High saturation of the curriculum, intensification of the learning process of students in higher education lead to a decrease in their functional and psycho-physiological capabilities, fatigue, disease and negatively affect the effectiveness of learning programs, and further – the ability to be able to work [13], the situation is complicated by the transition to credit -modular form of education, which involves reducing the number of hours devoted to physical education, and moving them to the category of independent work, which negatively affects the amount of motor activity in general [1, p.26]. The current system of physical education, neither in quantitative terms nor in qualitative indicators does not allow to achieve the goal – to preserve and strengthen the health of the population, does not meet the needs of modern society [1, p.27]. Thus, there was a contradiction between the level of social requirements, production demands and the effectiveness of physical education of student youth.

Purpose: based on the analysis of scientific and pedagogical literature and personal pedagogical experience to determine the importance of the use of sports games in the development of professionally important qualities of students of pedagogical institutions of higher education in the process of physical education

Research methods: analysis of scientific and pedagogical literature on the research topic, pedagogical survey, conversation.

Research results: Professional activity in the conditions of scientific and technological progress requires from him along with professional knowledge and skills to have the necessary special physical training, ability to work and professionally important qualities, therefore in modern universities much attention is paid to applied physical training of students.

It is established that any profession has its own specific features, which include working conditions, psycho-physiological characteristics and requirements for the level of development of psychophysical qualities. It is known that special psychophysical training aimed at the formation of professional and applied knowledge, skills and abilities can reduce the period of human adaptation to the conditions of production to 5 years [6, p.160].

Psychophysical preparation of students for professional activity – professional-applied physical training (PAFT), which provides the formation and improvement of properties and qualities that are essential for a particular professional activity [5, p.263-265]. The essence of PAFT is the appropriate use of tools and methods of physical education in preparing students for professional activities [3,4,13].

Analysis of the scientific literature has shown that the study of effective methods of developing professionally important qualities in the learning process is devoted to a large number of studies. The analysis of pedagogical experience allowed to allocate effective methods of development of personal and professional qualities to which imitation pedagogical game, educational games, optional, independent work, etc. belong. L.S. Vygotsky and AS Makarenko in his research attaches great importance to the education and development of personality. In the works of A.V. Tsyosya, J.O. Tverdokhlib is marked by an extremely important place of play in learning.

Survey of freshmen of Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University showed that more than 50% of students (young men) prefer sports games.

Game – a kind of model of elements in real life, which reproduces the practical behavior of man within predetermined conditions. It is of great importance in the education, training and development of man as a means of psychological preparation for future life situations [11, p.123].

In the game a person gets pleasure, relieves nervous tension. With the help of the game the world is known, creative initiative is brought up, curiosity is awakened, thinking is activated, active cognitive activity is formed. The game teaches, develops, helps to restore strength, gives a good emotional charge of vigor [9, p.226; 11, p.124]. The purpose of the game is to combine entertainment with the development of basic human qualities and abilities.

The game performs the following functions: communicative, activity, compensatory, educational, developing, predicting and modeling, entertaining, relaxation, psycho-technical, corrective manifestation of personality in game models of life situations.

The game activity combines two important factors: on the one hand, inclusion in practical activities, physical development, the formation of the ability to act independently, and on the other the development of moral and aesthetic pleasure from this activity, deepening the world. That is why the game is one of the important comprehensive means of education. In the process of physical education in higher education institutions games are used as a means of physical culture and as a form of organization of classes [11, p.123].

Sports games – a system of characteristic physical exercises, which are performed in various variants in accordance with changing game situations and are evaluated by the effectiveness of the impact on the body as a whole and the end result of motor actions [11, p.124].

Sports games have a number of characteristics that distinguish them from other means of physical education:

- the presence of elements of rivalry and emotion in the game, which allow you to reproduce complex relationships between people;
- changing conditions of motor actions that require high adaptation to them;
- variability of game situations, which causes active independence in the choice of effective actions;
- complex manifestation of various psychophysical qualities.

It is proved that the best development of general and special physical qualities is achieved due to training exercises close to competitive, in connection with which the formation of conditioning qualities (strength, endurance, speed) and coordination abilities are considered in conjunction with technical and tactical training [9, p. .226].

The main task of tactical training is to develop the player's ability to act independently, proactively in different game situations.

Means of tactical training are aimed at: the development of the speed of complex reactions and actions in response, stability and speed of switching attention from one tactical focus to another; on the analysis and forecasting of activity, speed of reception and processing of the information.

In addition to physical, technical, tactical and competitive training, sports games place high demands on the mental properties and qualities of the athlete: sensation, perception, attention, presentation, imagination, memory, thinking, emotions and willpower. The game cultivates purposefulness, determination, courage, perseverance, initiative, independence, confidence, composure, endurance, self-control [8, p.368].

Depending on the game situation, there is a constant change in the emotional state of the player, in connection with which he must be able to control their emotions, actions, mental state under various confounding factors.

Sports success depends not only on the level of physical and technical and tactical training, but also on such personal qualities as sociability, tolerance, responsibility, organization and others.

As a result of analytical comparison of the most significant qualities formed in the course of sports and game activity and the qualities demanded in professional activity of the future teacher

the following qualities were allocated: speed, endurance, force, dexterity, speed of reaction, attention, memory, thinking, imagination, emotional stability, activity, purposefulness, independence, responsibility, organization, reflexivity, sociability, collectivism [10, p.30-33; 12, p.425].

Conclusions. Comparison of personality qualities required in the professional activity of a teacher and formed by means of physical culture, allows us to conclude that the inclusion of sports games in the educational process of physical culture can be the optimal means of professional physical training of students.

References

1. Данилюк В., Назарова І. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир, 2016 С. 25–30.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/> (дата звернення 02.09.2021)
3. Карабанов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних закладів вищої освіти. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*: матеріали XIII Міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 19-21 січня, 2021 року). Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2021. С.83-84.
4. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Мелітопольського державного педагогічного університету Імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка*. Вип. 23. Т. 2. 2020. С. 112-117.
5. Ковальчук О.В., Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*: збірник матеріалів I-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Баку – Ужгород – Дрогобич: Посвіт, 2016. С. 263-265.
6. Котова Е.В. К вопросу о современном состоянии профессиональной подготовки учителя физической культуры. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. № 6. С. 160–164.
7. Котова О. В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно-важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання. *Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. С.133-136.
8. Купреєнко М.В., Непша О.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «*Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С.368-369.
9. Непша О.В., Купреєнко М.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери*: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. С. 226-229.
10. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих*

навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С.30-33.

11. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. Матеріалів V Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 20 вересня 2016 р. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 5. С.123-127.
12. Остапенко Ю.О., Остапенко В. В. Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*. Збірник наукових праць. - 2019. В.3(110). С. 425-429.
13. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. К. : НУФВСУ, 2015. 22 с.
14. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ: навч.-метод. посіб. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. 156 с.
15. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003. К., 2003. 44 с.

SUKHANOVA H.P.

Senior Lecturer

IVANENKO V.V.

assistant

KUPREENKO M.V.

assistant

(Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University)

FORMATION OF A HEALTHY EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION

Relevance of work. Preservation and strengthening of health, increase of its reserves directly depends on the level of development of the young generation of health-preserving competence, which is a set of value orientations, health-preserving knowledge, skills and abilities, personal qualities. The health-preserving competence of a specialist with higher education is formed in the educational environment of a higher education institution (HEI). The term «educational environment» pared in the psychological and pedagogical literature in the late twentieth century. The very concept of «educational environment» emphasizes the fact of multiple influences on the individual and covers a wide range of factors that determine the education, training and development of the individual.

The goal of the work. Identify and analyze the features of the formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education.

Research methodology: analysis of scientific and pedagogical literature and Internet sources on the research topic.

Research results. Active research of the educational environment and interest in its creation attracts the attention of many scientists. Some issues of this issue and some types of environment are considered in the works of I. Gaba [4, p.74], N. Lobach [10, p.42], L. Makar [11, p.229] and others. In defining the concept of «educational environment» as a complex

phenomenon, there is no single position of scientists in understanding its structure, functions, methods of its design and examination. Using the concept of «educational environment», most modern scientists emphasize that learning, education and development occur not only under the influence of directed efforts of teachers, but also depend on the individual psychological characteristics of young people. They are significantly determined by socio-cultural conditions, subject-spatial environment, the nature of interpersonal interaction and other environmental factors. The starting point for understanding the phenomenon of «educational environment» is the idea that the mental development of man in the course of his learning should be considered in the context of «man-environment». According to this approach, the educational environment means a system of pedagogical and psychological conditions and influences that create an opportunity to reveal both existing abilities and personal characteristics of the individual, and his hidden interests and abilities. Thus, N. Lobach notes that the concept of «educational environment of higher education» has acquired a new status, by which in a somewhat narrow sense we will understand the environment in which the formation of personality, in particular, the professional development of the student [11, p.230] .

Specialists develop separate means, methods and educational technologies, as well as holistic systems of measures, concepts of development of the system of higher professional education for the formation of a healthy educational environment. The opinion of specialists in this field N. Boreyko [2, p.15], N. Kotsur [9, p.124], O. Momot [12, p.222], L. Rudenko [15, p.218] is correct. that the formation of a healthy educational environment in the free economic zone allows to effectively realize the health, educational and educational potential of physical education, providing new opportunities for comprehensive cultural development of the student's personality. Thus, a healthy educational environment allows the student's personality to be actively involved in various activities, both educational and professional, social, creative, including physical culture and health and sports. The variety of activities and types of interaction between their participants provides ample opportunities for their integration [16, p.115].

The formation of health-preserving competence of HEI students takes place in physical education classes and sports events. The use of modern health technologies in physical education classes in free economic education can enable the teacher to better fulfill one of the important requirements of the modern educational process—in combination with educational orientation to achieve high dynamism, developed motor skills, useful habits that stimulate and support students' interest. physical exercises [8, p.151]. This can be helped by the monitoring of education, which involves the identification and regulation of environmental factors and internal factors of the pedagogical system itself, which operates in the free economic zone. It can be noted that in real conditions, monitoring is closely related to the functions and stages of management of the educational institution. It covers the goals, information, decisions, organization and level of pedagogical activity of the team and its management [5, p.10]. Monitoring today is based on a legal basis and covers, above all, the state of educational and pedagogical support, laboratory facilities, staff and, secondly, the organization of the educational process in higher education. It is carried out in two ways: control of the educational process and control of students' knowledge. In our study, we consider monitoring as an integral part of pedagogical activity, which has its purpose, objectives, principles, structure and tools, criteria for evaluating effectiveness. The purpose of monitoring, according to the analysis of scientific works, is to obtain the information necessary for the perception of sound management decisions in the educational process to correct the content of physical education of youth. Thus, the tasks of monitoring to improve the health of students of Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University are defined as identifying causal links

between the physical condition of students and the conditions of educational activities; forecasting the physical condition of students; informing stakeholders about the results obtained during monitoring [5, p.17].

The following principles should be observed in the organization of monitoring: compliance of the content of the education monitoring system with the educational, health and applied tasks of physical culture and sports. the level of special knowledge, motor skills and abilities, as well as physical fitness and efficiency; compliance of testing requirements with age and gender characteristics of students and the specifics of their future professional activity. In the context of professional research, the most relevant was the monitoring of physical health in students, the following components were identified, indicators of physical development, physical and functional fitness. Today, we have identified testing and questionnaires as the main tools for conducting such monitoring. Based on the results of testing second-year students, we compared the physical fitness of both individual and whole groups, the selection of students in order to differentiate to study certain types of exercise; objective control over the learning process and outcome; identification of advantages and disadvantages in the use of tools, teaching methods and forms of organization of classes; to make the substantiated plans of individual and group employment by physical exercises. The process of assessing the physical development, physical and functional readiness of students is based on the comparison of test results with standards and the dynamics of growth of individual indicators. In addition to the indicators of the «force» component of monitoring, it is necessary to study the spiritual and motivational aspects [14, p.30]. Also, according to N. Korolyova, no less important component of monitoring is to determine the level of physical culture of students by self-diagnosis [8, p.152].

The monitoring of the physical health of the future specialist creates conditions for the student's self-development of personality, allows to form skills of leading a healthy lifestyle and, as a result, creates preconditions for increasing the competitiveness of the graduate in the labor market [19, p.89]. In the process of monitoring, the externally set norm is transferred to the plane of personally significant norm, the dynamics of changes in all indicators is tracked, which provide feedback and is a stimulating beginning, first of all for the student. Analysis of the results of our previous research [1, p.188; 6, p.146; 18, p.198] testified that the main indicators of monitoring measurements in ZVO can be: observance of norms of educational load; health advocacy; organization of the university's work on the formation of health values and a healthy lifestyle; level and organization of cultural and health work; organization of medical care system; educational infrastructure for health. The definition of the main indicators allowed N. Korolyova to propose a basic model of monitoring the effectiveness of the university's measures to preserve the health of students, which includes a certain set of indicators [8, p.152].

The first block is general statistical indicators of health: satisfaction with the quality of health; absences from classes due to illness; diagnostic map of student morbidity for the academic year and others.

The second block - the system and sequence of activities for health, which includes: the presence in the curriculum of special training courses for health, special disciplines; social-adaptive and personal-developmental work of the Free Economic Zone, which takes into account the availability and use of rehabilitation technologies.

The third block consists of indicators of psycho-physiological comfort of the educational process: calculation of the coefficient of fatigue; the intensity of the functional state of the educational process, compliance with social standards adopted in the system of higher education; the intensity of the adaptation period of first-year students; attractiveness of free economic education for students; satisfaction of teachers with the life of the educational institution, etc.

The fourth block – physical culture and health work in HEI: the effectiveness of the organization of cultural and health work of educational groups and HEI in general; quality and content of medical care; effectiveness of medical prevention and dynamic monitoring of students' health, sports and health work; motivating students to engage in physical culture and sports.

The fifth block is educational work with students, their involvement in active independent work.

According to the basic program of physical education in HEI, independent work should become one of the most important components of the educational process of students. Independence in work, increasing its role in the education system should also fully reveal the potential of students, to establish rules for the use of health technologies, to make sports and physical education the rule of individual life [8, p.153]. In the educational environment, a person spends a significant part of his life, from preschool to adolescence. Its functions are not limited to educational tasks, but also provide for the successful socialization and psychological development of the personality of pupils and students. In our opinion, the concept of educational environment in modern conditions should be approached as a set of informational, communicative and objective influences on the subjects of the educational process, which is transformed into an important element of self-realization and development of their psyche. We consider this environment to be the key to safety for the health of students. That is, it is a health-preserving educational environment, for the creation and successful functioning of which it is important to provide a psychologically comfortable atmosphere that promotes personal development and effective self-realization of each student as a student, as well as psychological, pedagogical and health conditions for the formation and promotion of health. I objects of the educational process in accordance with their age characteristics [13, p.226]. There are many definitions of a health environment in pedagogical research. The analysis of definitions gives grounds to determine the main characteristics of a healthy educational environment: a positive attitude to the educational process of all its participants; meeting the needs of the subjects of the educational process for trust and protection from psychological violence; the effectiveness of pedagogical interaction due to the emotional well-being of its participants; positive influence of the educational process on the development of physical and mental health of its participants [8, p.220].

Therefore, the creation of a healthy environment in the educational institution requires the introduction of a system of psychological and pedagogical measures aimed at protecting all participants in the educational process from possible threats to their psychological and physical health. In this regard, we consider it necessary to emphasize the psychological support of the educational process as one of the leading factors in ensuring its health-preserving effect. Psychological support of the educational process is provided by the psychological service of the educational institution, the functions of which are in particular to preserve and strengthen the mental health of all its participants [3]. Its health aspects include: comprehensive use of methods of providing medical and psychological support to the subjects of the educational process at all stages of their development; conducting a timely diagnosis of children's readiness to study at school and the implementation of appropriate psychological correction; systematic diagnosis of the health of schoolchildren and students; exercising psychological control over the level of their physical, mental and emotional loads; implementation of a comprehensive program of health care of the subjects of the educational process [7]. It should be noted that these activities should be carried out in close cooperation with the psychological service of educational institutions with teachers. In particular, it is a question of control over observance of age regulations of educational loadings, psycho-physiological conformity of the maintenance of educational programs, realization

of psycho-hygienic examination of pedagogical technologies concerning their health orientation, taking into account individual features and a condition of pedagogical interaction, etc. [12, p.222]. This will ensure the effective health of pupils and students in the educational institution and promote their productive development in the educational process.

Taking into account the current situation of Ukrainian education, pedagogical problems on the socio-psychological portrait of the teacher of physical education and student youth, we can identify the following ways to improve the system of physical education in pedagogical free education:

- improving the system of physical education;
 - adjusting the content of the material taking into account the needs of physical development of the student;
 - creation of interest groups with appropriate training programs;
 - increasing the role of theoretical knowledge of students for independent study;
- strengthening the humanistic orientation of physical education with a healthy lifestyle;
- active involvement of students in a healthy lifestyle;
 - introduction of modern programs of innovative nature to attract young people to physical culture and sports [17, p.141].

Conclusions. As a result of the study it can be concluded that due attention to the health aspect of the educational process provides effective pedagogical interaction, which, above all, does not harm the health of subjects, creates comfortable and safe conditions for their stay in education, enables learning and education on an individual trajectory, significantly reduces the number of stressful situations, provides prevention of overload and fatigue of pupils, teachers and students, which, in turn, contributes to the preservation and strengthening of their health. Ways to improve the system of physical education and the main indicators of monitoring measurements in universities are identified.

References

1. Абдураман А.Ш., Купреєнко М.В., Непша О.В., Проценко А.А., Ушаков В.С. Здоров'язберігаючі технології в роботі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. *Алексєєвські краєзнавчі читання: Матеріали регіональної наук.-практ. конф.* Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2015. С. 188–190.
2. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 12. С. 15-18.
3. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
4. Габа І.М. Вплив освітнього середовища ВНЗ на професійний розвиток особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К., 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 74–82.
5. Елькін М.В., Окса М.М. Контрольно-оцінююча діяльність в закладах освіти: Навчальні матеріали для самостійної роботи студентів магістратури. Мелітополь: МДПУ, 2012. 104 с.
6. Іваненко В.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Педагогічні умови формування здорового способу життя молоді засобами козацької педагогіки майбутніми вчителями фізичної культури. *Інноваційна педагогіка.* Вип. 11. Т. 1. 2019. С.146-150.

7. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
8. Корольова Н.Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» у сучасних умовах. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць.*/ Гол. ред. Т.С. Плачинда. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. Вип. 5. С.150-154.
9. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх учителів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* 2011. №21. С. 124–128.
10. Лобач Н. В. Освітнє середовище як засіб формування інформаційно-аналітичної компетентності студентів. *Наукові записки. Випуск 5. Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти.* Ч. 1. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. С. 42–46.
11. Макар Л.М. Сутність освітнього середовища в педагогічному процесі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2013. Вип. 30 (83). С.229–236.
12. Момот О. Технології створення здоров'язберігального середовища вищого навчального закладу. *Витоки педагогічної майстерності.* 2016. Вип. 18. С.222–228.
13. Непша О.В., Купрєєнко М.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць.* Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. С. 226-229.
14. Непша О. В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.* Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.
15. Руденко Л.А. Актуалізація здоров'язберезувального аспекту освітнього процесу. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Зб.наук. праць.*/ Гол. Ред. Плачинда Т.С. НАУ, 2019. Вип. 5. С.218-223.
16. Согоконь О. Формування здоров'язберезувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Збірник наукових праць.* Вип. 27. 2-2019. С. 115-120.
17. Солоненко А. Виховання праксеологічної культури студентів педагогічного університету (спеціальність «Фізична культура») у процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* № 6. 2014. С. 141–152.
18. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Фізична культура і спорт як феномен розвитку особистості в сучасному суспільстві. *Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.).* Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. С. 198-201.
19. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Значення психолого-педагогічного супроводу у розвитку конкурентоспроможності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту. *Інноваційна педагогіка.* Вип. 10. Т.3. 2019. С.89-93.

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ЗАСОБІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність теми. Всесвітньо відомі події 2020 року дали виклик всім галузям промисловості, науки, техніки та навчання. Головним питанням і на теперішній час залишається пандемія COVID-19, яка сколихнула не тільки Україну, а й весь світ. Постало питання – яким чином проводити заняття для здобувачів освіти, як для школярів так і для студентів. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 25.04.2020 № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2020 р. за № 703/23235, майже всі навчальні заклади було переведено на дистанційну форму навчання, для запобігання поширення коронавірусу COVID-19 [3].

Дистанційне навчання характеризується як індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [3].

Якщо брати до уваги старший шкільний вік, то використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій в процесі навчання матиме більш діловий характер. Це зумовлено тим, що старшокласники більше цінують інтелектуальні якості в один-одного, ніж, наприклад, фізичну силу – як підлітки.

В умовах сьогодення, великою проблемою постало питання, щодо проведення занять з предмета «Фізична культура» за допомогою дистанційних форм навчання, яке базується на принципах самостійного навчання здобувачів освіти [1; с. 298].

Мета роботи – охарактеризувати засоби та методи використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку.

Методика дослідження полягає в аналізі, систематизації та узагальненні даних педагогічної теорії та практики щодо організації навчального процесу в шкільній освіті за допомогою мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання в старшій школі.

Результати дослідження. На початку пандемії варіантів навчання учнів в умовах дистанційної освіти було безліч. Серед них найчастіше зустрічалося навчання учнів в асинхронному режимі, тобто використання: соціальних мереж (Facebook); месенджерів (Viber, Telegram тощо); електронної пошти, Google Діску (Dropbox та інших хмарних сховищ); сайту, блогу, віртуальної дошки (Padlet, Lino, ThingLink, Genial.ly тощо).

Для покращення умов забезпечення якості освіти та організації дистанційного навчання учнів в синхронному режимі, вчителі та викладачі навчальних закладів почали використовувати спеціальні платформи дистанційного навчання (Moodle, Google Classroom та інші). Їх також можна використовувати і в асинхронному режимі навчання.

Під час проведення вебінарів, відеоконференцій, доцільно використовувати наступні сервіси: ZOOM, BigBlueButton, Google Hangouts, YouTube та інші. За їх допомогою вчитель може демонструвати дошку, записувати, малювати на ній, надавати можливість дій учням (якщо це дозволяє сервіс).

Якщо потрібно провести швидке спілкування в режимі реального часу, вчителі користуються месенджерами: Messenger, Viber, WhatsApp, Telegram, та пошта Gmail, наприклад, для оперативного інформування учнів та батьків під час карантину.

На уроках фізичної культури в старших класах в умовах дистанційної освіти доцільніше буде використовувати як інформаційно-пізнавальний матеріал, який доповнюється спеціальними теоретико-практичними завданнями з даної тематики уроку, так і практичною частиною. На практичній частині учні повинні самостійно показувати або виконувати під команду вчителя заздалегідь підготовлені вправи (наприклад через ZOOM). Сидіння перед екраном монітору не покращить фізичну підготовленість організму, тому частіше треба проводити руханки, гімнастику для очей, фізкультхвилинки на інших уроках.

На теперішній час існує дуже багато посилань на онлайн уроки, що стосується і фізичної культури. Наприклад:

1. 14 онлайн-уроків з фізичної культури:
https://www.youtube.com/channel/UCh_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber .

2. Освітній серіал із фізичної культури:
https://osvita.dia.gov.ua/courses/digitalfizra?fbclid=iwar08iqbhaqv7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkcjvntthove .

3. МОІППО на Facebook створено групу «MilitaryСпорт» для поширення нормативноправової бази щодо викладання предмета «Фізична культура», відеоуроки з різних варіативних модулів, методичні рекомендації щодо викладання предмета фізична культура та інше. <https://www.facebook.com/groups/160718535366694/?ref=bookmarks> .

4. Із метою залучення школярів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, черлідінг, хортинг та інших) проведено Всеукраїнський проєкт «Junior Z» для вчителів фізичної культури «Онлайнуроки з Junior Z» [2; с. 82].

Як виявилось, зовсім не просто організувати освітній процес в умовах дистанційного навчання як для вчителів, так і для учнів та їх батьків. Організувати цікаве навчання з використанням мультимедійних навчальних засобів та спеціальних програм для забезпечення якості освітнього процесу – головне завдання сучасного вчителя фізичної культури.

Висновки. Для успішного засвоєння навчального матеріалу, вчитель фізичної культури повинен вміти правильно організувати навчальний процес в умовах дистанційної освіти. Для цього існують безліч програм а засобів – потрібно тільки вміти їх правильно реалізувати.

Література

1. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / Упоряд.: Воротникова І.П., Чайковська Н.В. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
2. Організація освітнього процесу із застосуванням технологій дистанційного навчання у 2020/2021 навчальному році : методичні рекомендації / За заг. ред. В. І. Шуляра. – Миколаїв : ОІППО, 2020. – 108 с.
3. Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 25 квітня 2013 року № 466, зареєстроване в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 року за № 703/23235 зі змінами і доповненнями, внесеними наказами МОН України від 01 червня 2013 року № 660, від 14 липня 2015 року № 761 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-%2013#Text> .

Писаренко С.М.
старший викладач
Анастасова О.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Актуальність теми. 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.

Доводиться констатувати вкрай різке погіршення здоров'я серед учнівської молоді, зокрема і студентів вищих навчальних закладів. Серед абітурієнтів до вищих навчальних закладів вступають молоді люди (до 50-60%), які мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної систем тощо. Молоді люди, зокрема студентська молодь, досить активно ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих цінностей, але при цьому, як свідчать дослідження, не докладають достатніх зусиль для збереження і зміцнення здоров'я. Усе це вимагає особливого ставлення і певних зусиль від студентів щодо збереження і зміцнення власного здоров'я. Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти.

Мета роботи. Розглянути механізм взаємодії хатха-йоги на людину, яка займається за цією системою.

Методика дослідження.

Слово **інновація** має латинське походження і в перекладі означає оновлення, зміну, введення нового. У педагогічній інтерпретації **інновація** означає нововведення, що поліпшує хід і результати навчально-виховного процесу. Дослідники проблем педагогічної інноватики (О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, В. Загвязинський, Н. Юсуфбекова, А. Ніколс та ін.) намагаються співвіднести поняття нового у педагогіці з такими характеристиками, як корисне, прогресивне, позитивне, сучасне, передове.

Так, В. Загвязинський вважає, що нове у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які у таких поєднаннях ще не висувались або ще не використовувались, а й той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть у собі прогресивне начало, що дає змогу в ході зміни умов і ситуацій ефективно розв'язувати завдання виховання та освіти.

За приклад можна взяти одну з нових форм фізичного виховання для усіх вікових груп – йогу.

Йога («єднання» «підкорення», «запрягання») – система психопрактики, духовна, ментальна та фізична практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів.

Мета йоги — зміна онтологічного статусу людини у світі.

У західний світ йога проникла в кінці 19-го — на початку 20 століття й здобула значну популярність у 1980-х як система фізичних вправ, хоча в Індії вона не тільки фізичні вправи, а має також медитативну й духовну складові.

В Індії вважається, що практика йоги має лікувальний ефект, і що йога допомагає людині здолати різноманітні недуги. Численні дослідження пробували встановити ефективність йоги як додаткового засобу при лікуванні раку, астми та захворювань серцево-

судинної системи. Результати не дали однозначної відповіді. Хатха-йога – система фізичних практик йоги.

Оздоровча гімнастика хатха-йога спрямована на розвиток фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини, сприяє гартуванню організму, посилює захисні властивості імунної системи організму до простудних та інфекційних захворювань, вдосконалює роботу дихальної системи дітей, поліпшує їх психофізичний стан. Крім того, систематичне застосування елементів йога-гімнастики попереджає порушення опорно-рухового апарату, плоскостопості, формує правильну поставу. Під час виконання комплексів цієї оздоровчої гімнастики відбувається сильний, але адекватний віку і психофізичному стану дитини вплив механічної та психічної енергії на організм як на цілісне утворення. При регулярній практиці на організм дитини надається вплив за однаковою функціональною моделлю, що забезпечує швидку адаптацію його систем.

Результати дослідження. Більшість йогівських вправ (асан) задіюють для свого виконання значну частину м'язів, включаючи ті групи м'язів й у таких послідовностях, які практично не використовуються в повсякденному житті. Саме це пояснює особливу витонченість і разом з тим „корисність” йогівських асан. На відміну від всіх інших вправ, вони спрямовані на локальний вплив у різних частинах фізичного тіла. При звичайних фізичних вправах у людини досить безсистемно задіяна основна частина м'язів. А в йозі для цього потрібно прийняти спеціальне положення. Чим більш складні йогівські асани, тим точніше вони впливають на локальні групи м'язів. Це дозволяє заощадити енергію, яка в інших вправах витрачається на „непотрібні” м'язи [1, 3, 4].

З. Красношлик і Л. Михальченко стверджують, що гімнастика хатха-йога доступна для дітей дошкільного віку. Вправи йоги – це профілактика простудних захворювань, деформацій хребта, астми, порушень у роботі внутрішніх органів. Вони сприяють фізичному зміцненню організму та оздоровлюють психіку дитини, знімають зайве збудження. Найважливішим елементом у профілактиці деформацій хребта є загартовування організму і зміцнення його засобами фізичної культури з використанням оздоровчої системи хатха-йога і психофізичного тренування. Дані досліджень свідчать про широке розповсюдження серед дітей 5-6 років функціональних порушень постави. За різними даними вони складають від 40% до 80% .

Відомо, що основними завданнями профілактики і корекції порушень постави є:

- 1) підвищення тону м'язів;
- 2) корекція дуги викривлення хребта;
- 3) збільшення рухливості певного відділу хребта;
- 4) поліпшення дихальної функції легенів;
- 5) нормалізація функцій внутрішніх органів;
- 6) формування «психологічного стимулу» підвищення витривалості і фізичної працездатності.

Також йога не вимагає надмірного натужування, що підходить як для дітей, жінок та людей похилого віку.

Оздоровчо-розвивальна програма з хатха-йоги складається з наступних розділів:

- дихання, його значення і тренування дихання. На диханні робиться акцент у всіх позах і під час виконання динамічних вправ.

- вправи для шийного відділу хребта і верхніх кінцівок. Зміцнюють

м'язи шийного відділу хребта і рук. Допомагають краще адаптуватися до змін атмосферного тиску.

- вправи для грудного і поперекового відділів хребта, які впливають на м'язи черевного преса, спини і таза.

- вправи для м'язів спини і нижніх кінцівок. Покращують гнучкість хребта і зміцнюють його м'язи, сприятливо впливають на внутрішні органи.

- вправи, спрямовані на зміцнення всього хребта, покращують стан всього організму, зміцнюють м'язи черевного преса і покращують їх координацію. Діють заспокійливо, знімають втому, нервову напругу, допомагають концентруватися і чинити опір стресовим впливам.

- вправи у положенні стоячи на рівновагу тіла.

- вправи для розвитку гнучкості і рівноваги. Допомагають при сколіозі, вирівнюючи хребет і розслабляючи скорочені м'язи, впливають також на рівновагу і гармонію психофізичних сил.

- «Привітання сонцю» - динамічна вправа, комбінована зі статичними позами. Допомагає виробити і зміцнити навички правильного дихання у координації з рухами.

- релаксація і вправи на релаксацію. Добре компенсують можливу психічну і фізичну втому. Їх можна виконувати після деяких важких вправ або протягом дня.

На практичних заняттях з фізичного виховання можливе застосування таких засобів гімнастики хатха-йоги: віньяса, асани, пранаяма, релаксаційні вправи, психофізичні заняття.

Висновки. Більшість студентської молоді недостатньо уваги приділяють своєму здоров'ю. Внаслідок цього нервові волокна стають млявими й поступово атрофуються. Йога тонізує ці нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Вправи йоги позитивно впливають на організм людини вцілому, розтягуючи й тонізуючи м'язи й суглоби, хребет і всю кісткову систему. Асани впливають на внутрішні органи, усуваючи фізичну й психічну напругу, звільняють величезні запаси енергії.

Література

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги. [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Издательство «Флинта», 2007. – 480 с.
2. Биджа Б. Йога душевного равновесия: избавление от тревоги, страха и беспокойства [Текст] / Б. Биджа. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.
3. Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий [Текст] / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). – №17 (204). – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 217 – 223.
4. Чапмен Д. Йога. Классические асаны [Текст] / Д. Чапмен. – М. : Изд-во «Эскиммо», 2005. – 208 с.

Наукове видання

Головний редактор:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кушнірюк С. Г.**

Технічний редактор та комп'ютерна верстка:

кандидат біологічних наук, доцент **Гнатюк В. В.**

Дизайн обкладинки:

Гнатюк В. В.

Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами

Підписано до друку 28.09.2021 р.
Формат PDF 60x84/16. Папір електронний.
Гарнітура «Arial». Друк – електронний.
Ум.-друк. арк. 10,4.

Видавець

Бердянський державний педагогічний університет
71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4
Тел. (06153) 36244