Міністерство освіти та науки України

Криворізький державний педагогічний університет

Кафедра фізичної культури та методики її викладання



Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві

****

м. Кривий Ріг

 2020 р.

УДК 796:316.3(082)

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 13 лютого 2020 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2020. 112 с.

Збірник наукових праць рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічног університету, протокол №1 від 28.01.2020 р.

**Редакційна колегія:**

МАРЧИК В. І. – к.б.н., доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

**Рецензенти:**

ШУТЬКО В. В. – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

Тематика представлених доповідей відповідає таким напрямам роботи конференції: психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спортивного тренування та спортивно-оздоровчого туризму; медико-біологічні проблеми фізичної культури різних верств населення; професійно-педагогічна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту; сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя.

*За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори*

***Збірник статей за матеріалами***

***науково-практичної конференції***

*13 лютого 2020 року*

**©** Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов’язкове.

2020 р.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Андріанов Т. В., *Іванова Є. В., Михайлович М. В.*** | Конструктивний конфлікт в командних змаганнях з волейболу як інструмент професійного саморозвитку студента ………... |  5 |
| ***Баришникова А. К.*** | Вплив психічного стану на рівень здоров’я студентів ……………………………………….. |  9 |
| ***Брусило  А. О., Заровний І. І.*** | Загартовування: основні методи, принципи……………………………………….. | 11 |
| ***Брусило  А. О.,******Холодняк О. О.*** | Роль ранкової гімнастики в житті сучасного студента ………………………………………... | 15 |
| ***Грищук Б. П.*** | Сучасні проблеми сучасного фізичного виховання студентів …………………………... | 17 |
| ***Дмитрук Д. О.*** | Фізична культура та спорт старшокласниківпід час технологічної революції …..………….. | 21 |
| ***Карпов В. І.,******Бегун О. Г.*** | Необхідність знань фізичної культури для майбутнього вчителя трудового виховання …. | 25 |
| ***Кілівник  О. І.*** | Мотивація та причини, які спонукають молодь займатися спортом ……………………. | 29 |
| ***Колесник Л. А.*** | Популяризація здорового способу життя ……. | 32 |
| ***Кучерган Є. В.,******Слободянюк О. В., Кадашвілі К. В.*** | Утворення та вплив поняття універсальності фізичної культури на розвиток і гармонізацію взаємовідносин«студент-викладач-оточення» ..………………. | 34 |
| ***Леонова В. В.*** | Відношення студентів КДПУ до занять фізичною культурою ………………………….. | 39 |
| ***Макаренко Н. Г.*** | Популяризація занять з фітнесу серед студентської молоді КДПУ …………………… | 41 |
| ***Марчик В. І., Василенко В. В.*** | Аеробна продуктивність майбутніх вчителів фізичноїкультури ……………………………... | 44 |
| ***Мінжоріна І. Л., Калашнікова А. В., Харкіна Є. О.*** | Використання системи бодіфлекс на заняттях з фізичного виховання ………….. | 47 |
| ***Міщенко В. Л.*** | Фізичне виховання та його впливна розумову працездатність …………………………………. | 50 |
| ***Москаленко Л. С.*** | Морфофункціональні властивостіопорно-рухового аппарату ……………………. | 52 |
| ***Переверзєва С. В., Черних А. М.*** | Реалізація фізичного виховання шляхом використання методу організації діяльності і формування досвіду поведінки ………………. | 54 |
| ***Письменний О. М.******Письменна О. І.*** | Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі …………………………………………... | 59 |
| ***Поліщук С. В.*** | Проблеми розвитку адаптивного спорту …….. | 64 |
| ***Пустильник О. С., Горб М. О.*** | Формування здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді ……………………... | 67 |
| ***Рудь І. С.,******Родзінська Ю. С.*** | Фізична реабілітація при пошкодженнях та травмах опорно-рухового апарату у сшортсменів ………………………………….. | 70 |
| ***Рудь І. С., Козінцев А. О.*** | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя …………………………………………… | 73 |
| ***Телих О. А., Балим О. А.*** | Формування національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізичної культури………… | 76 |
| ***Терещенко Л. В.*** | Причини, за якими люди працездатного віку не відвідують заняття у спортивній залі ……... | 79 |
| ***Терещенко О. П., Корнієнко В. В.*** | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освітньому процесі ……………………………. | 83 |
| ***Тіщенко В. С.*** | Фізичне виховання в шкільній освіті країн Європи …………………………………………. | 87 |
| ***Хорошенко Л. В.*** | Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спортивного тренування таспортивно-оздоровчого туризму ……………... | 94 |
| ***Черних А. М.*** | Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти …………………………………………… | 98 |
| ***Чомпова А. П.*** | Роль сім’ї у фізичному вихованні дитини …… | 103 |
| ***Шутько В. В., Сімановський В. Г.*** | Становлення рівня професіоналізму у майбутніх вчителів фізичного виховання …… | 106 |
| ***НАША АВТОРИ*** | …………………………………………………... | 109 |

**КОНСТРУКТИВНИЙ КОНФЛІКТ В КОМАНДНИХ ЗМАГАННЯХ**

**З ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО**

**САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТА**

*Андріанов Т. В., Іванова Є. В., Михайлович М. В.,*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.***Розглянута система конфліктів у різних ігрових ситуаціях спортивної діяльності, а саме в змаганнях з волейболу;формування та становлення волейбольної команди, її удосконалення за допомогою конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Розроблена та узагальнена система напрямків (організаційний, управлінський і професійний) за якими розвивається конфлікти. Проведено практичне дослідження у вигляді стандартизованого інтерв’ювання та розподілені місця за актуальністю даної проблеми. Представленометодичні рекомендації конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, що привалюють у командних змаганнях з волейболу.

***Ключові слова:*** конструктивний конфлікт, команда, змагання, волейбол, методика вирішення конфлікту, професія, саморозвиток, студент, спортивна діяльність.

**Постановка проблеми.**Організація волейбольної команди – це складний процес навчально-професійних, організаційно-управлінських і міжособистісних взаємовідносин. Командні взаємовідносини охоплюють особи студентів у навчально-виховному процесі загалом, але між ними ніколи не існує повної взаємної узгодженості в зв’язку з різними індивідуальними якостями та професійним рівнем. Тому основною проблемою є гуртування колективу, як єдиної команди і яка може бути представлена як відмінно налагоджений механізм годинника.

**Мета:** виявити особливості поведінки студентів, учасників змагань, волейбольних команд на формування конструктивного конфлікту, як системи вирішення міжособистісних неузгодженостей.

**Організація та методи дослідження.** Для досягнення мети роботи та перевірки гіпотези обрано метод вільного інтерв’ювання студентів з їхньої поведінки, як конфліктної провокації, розкриваючи влив стилю поведінки на розвиток конфлікту та уміння відстоювати себе, що є основною умовою конструктивної узгодженості особливостей запобігання конфліктам.

На основі стандартного інтерв’ювання було опитано членів збірних команд факультетів Криворізького державного педагогічного університету (близько 100 осіб). Із змістом характерної поведінки особистості студентів у конфліктних ситуаціях визначились за ігровими моментами волейболу.

Протиріччя існують завжди на всіх рівнях: а) внутрішньому світі особистості; б) міжособистісному спілкуванні лідерів; в) взаємовідносинах у команді; г) в змаганнях між командами за першість. Форми прояву цих протиріч та способи їх розв’язання можуть бути найрізноманітнішими. Протиріччя можуть розв’язуватися цілком природнім шляхом: з’ясування посталих питань за допомогою діалогів, узгодження дій та конструктивної поведінки, але часто гострота протиріч набуває такої сили, яка починає набувати форму конфліктів.

Класифікацію конфліктів провела Н. В. Гришина на підставі причинно-мотиваційних зв’язків, залежно від стосунків, визначених спільною діяльністю потреб у спілкуванні та належності до певної колективної структури [1]. В цій класифікації автор розробила схему типів соціально-психологічних колективних конфліктів, де врахувала спрямованість комунікацій, які здійснюються під час конфлікту за напрямками, на основі якої, ми розробили опитувальник «Спрямованість конструктивних дій у вирішенні конфлікту» для стандартного інтерв’ювання (табл. 1).

Таблиця 1

**СПРЯМОВАНІСТЬ КОНСТРУКТИВНИХ ДІЙ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТУ**

|  |
| --- |
|  |
| *Тип конфлікту* | *Організаційний**напрямок* | *Управлінський напрямок* | *Професійний* *напрямок* |
| *1. Перепона досягненню основних цілей спільної ігрової діяльності.* | Дії одного студента є перепоною для успішної діяльності іншого.  | Тренер не забезпечує можливості діяльності команди для успішного досягнення цілей. | Гравці не забезпечують тренеру можливості для здійснення основної мети діяльності. |
| *2. Перепона досягненню особистих цілей у командній грі.* | Дія одного студента є перепоною для досягнення особистих цілей іншого.  | Тренер не забезпечує можливості діяльності студента для досягнення його особистих цілей. | Гравці створюють перепони для досягнення тренером його особистих цілей. |
| *3. Суперечність дій особистості соціальним нормам, підтримка вболівальників.* | Конфліктна поведінка з порушенням моральних норм у групі . | Суперечність між діяльністю тренера, його стилем роботи та очікуванням гравців у команді. | Суперечність між діяльністю гравців, як носія певної соці­альної ролі та очікувань тренера. |
| *4. Особистісні конфлікти.* | Несумісність особистісноїповедінки. | Капітан команди не виправдовує очікуванням інших її членів. | Команда не виправдовує очікуванням капітана та тренера. |

**Результати дослідження та їх обговорення.** Судячи з типів соціально-психологічних колективних конфліктів, отримали результати за якими для учасників команди є найбільш значущим організаційний напрямок, при якому виникають неузгодженості та протиріччя особистісного самовизначення поведінки співпраці та загальне переконання в тому, що студентам дана можливість контролювати ситуацію (пізній час гри, збір команди в незадовільний графік тощо).

В процесі вільного інтерв’ювання студентів, які являються гравцями волейбольних команд, ми виявили дані, які узагальнили (табл. 2, 3).

Таблиця 2

**ТИПИ КОНФЛІКТІВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 студентів40 % |   |   |   |  |
| 30 студентів30 % |   |   |   |  |
| 20 студентів20 % |   |   |   |  |
| 10 студентів10 % |   |   |   |  |
| Всього | **25 %** | **55 %** | **19 %** | **1 %** |
| *Відношення* | *1. Перепона досягненню основних ці­лей спільної діяльності команди.* | *2. Перепона досягненню особистих цілей в команді.* | *3. Супереч­ність дій осо­бистості соціальним нормам гри.* | *4. Особистісні конфлікти.* |

Таблиця 3

**СПРЯМОВАНІСТЬ КОНСТРУКТИВНИХ ДІЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 70 % |   |   |   |
| 60 % |  |  |  |
| 50 % |  |  |  |
| 40 % |  |  |  |
| 30 % |  |   |   |
| 20 % |   |   |   |
| 10 % |   |   |   |
| Всього | **68 %** | **14 %** | **10 %** |
| *Відношення* | *Організаційний**напрямок* | *Управлінський напрямок* | *Професійний* *напрямок* |

*Перше місце* в конфліктних ситуацій займає *організаційний напрямок* – 68%, який розподілився в такому порядку проблем:

1) перепону, яка заважає досягненню особистих цілей в команді − 55% відповідей, де дія одного студента є перепоною для досягнення особистих цілей іншого;

2) перепона досягненню основних цілей спільної діяльності команди – 25%, де дії одного студента є перепоною для успішної діяльності іншого;

3) суперечність дій особистості соціальним нормам гри складає – 19%, де конфліктна поведінка з порушенням моральних норм у групі;

4) особистісні конфлікти – 1%, де несумісність особистісної поведінки.

*Друге місце* в конфліктних ситуаціях за *управлінським напрямком* склало – 14%. Тренер не забезпечує можливості діяльності команди для успішного досягнення цілей; тренер не забезпечує можливості діяльності студента для досягнення його особистих цілей; суперечність між діяльністю тренера, його стилем роботи та очікуванням гравців у команді; капітан команди не виправдовує очікуванням інших її членів.

*Третє місце* носить *професійний напрямок,* всього – 10%: гравці не забезпечують тренеру можливості для здійснення основної мети діяльності; гравці створюють перепони для досягнення тренером його особистих цілей; суперечність між діяльністю гравців, як носія певної соціальної ролі та очікувань тренера; команда не виправдовує очікуванням капітана та тренера.

**Висновки.** Більшість конструктивних конфліктів у командних змаганнях з волейболу та становленні волейбольних команд за організаційним, управлінським і професійним напрямками носять приватний, особистісний характер, їх можна вирішити за методикою розв’язання проблем:

1) визначте проблему в категоріях цілей, а не рішень; встановіть причину проблеми, а не зосереджуйтесь на боротьбі з її наслідками;

2) після з’ясування суті проблеми, розгляньте варіанти її вирішення, які б влаштовували, певною мірою, всі зацікавлені сторони;

3) сконцентруйте увагу на проблемі, а не на власних якостях опонента;

4) створіть атмосферу довіри, покращуючи інформаційний обмін і взаємний вплив;

5) під час спілкування прагніть досягти результату, при цьому не здавайте власних позицій, але й враховуйте конструктивні зауваження іншої сторони.

**Література**

1. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2008. 544 с.

****

**ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ**

*Баришнікова А. К.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Атонація.**У студентів третього курсу ЗВО денної форми навчання на період середини семестрового навчального процесу виявлена пряма залежність між зменшенням рівня стресу і покращенням здоров’я.

***Ключові слова:*** студенти, навчання, стрес, здоров’я.

**Постановка проблеми.** Студентське життя завжди напружене і наповнене переживаннями і хвилюючими ситуаціями, які перешкоджають успішності в навчанні, ведуть до сповільнення особистісного зростання та провокують психосоматичні захворювання. Стрес в студентській діяльності являє собою повсякденні перевантаження, пов’язані з особливостями процесу навчання у ЗВО і які надають вплив на самопочуття, психічні та соматичні функції. Реакція на стрес, як і початок робочого дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя. Дослідження взаємозв’язку психічного стану і рівня здоров’я сприятиме більш глибокому пізнанню досліджуваного явища і сприятиме виробленню рекомендацій щодо управління процесом керування формування емоційного стану.

Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для більшості студентів. Починаючи з самого початку навчальної діяльності стрес в тій, чи іншій мірі постійно переслідує учня і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, близько 45% всіх захворювань виникають внаслідок стресових ситуацій, що підтверджує актуальність даної проблеми [2]. Від самого студента залежить, яким буде його образ життя − здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати в стресовому стані. Результати дослідження виявляють схильність студентів-першокурсників до стресу, низький самоконтроль в стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для корекційної роботи, яку повинна вести психологічна служба ЗВО, куратори, педагоги. Можливо, шляхи вирішення цієї проблеми також криються у впровадженні в навчальний процес тренінгових курсів, здоров’язберігаючих технологій тощо [3].

**Мета роботи:** виявити взаємозв’язок рівня стресу та стану здоров’я студентів.

**Методи та організація дослідження.** Обстежуваний контингент склали 18 студентівКриворізького державного педагогічногоуніверситету, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), віком 19-20 років. Дослідження було проведено на початку листопада 2019 року у середині семестрового навчально-виховного процесу. Респондентам було запропоновано через анонімне анкетування дати оцінку своєму загальному стану за суб’єктивними відчуттями: здоровий, хворий, перехідний стан від здоров’я до хвороби. Для дослідження рівня стресу була використана «Шкала психологічного стресу PSM-25» [1]. Після кожного висловлювання (усього 25) необхідно було обрати число від 1 до 8, яке найбільш чітко висловлювало їх стан в останні дні (4-5 днів). Бали означають: 1 - ніколи; 2 - вкрай рідко; 3 - дуже рідко; 4 - рідко; 5 - іноді; 6 - часто; 7 - дуже часто; 8 - постійно. Інтерпретація результату така: менше 99 балів – низький рівень стресу;100 до125 балів – середній рівень стрес; більше 125 балів – високий рівень стресу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані результати за методикою визначення рівня стресу показали, що низький рівень стресу на момент дослідження мали 73% студентів, середній − 22% і високий рівень стресу продемонстрували 5% із числа досліджуваних (рис.1).

Рис. 1. Рівень стресу студентів 3 курсу у середині семестру.

Обробка результатів анкетування визначила, що за суб’єктивними відчуттями 67% респондентів зазначили свій стан як здоровий, 22% визначили свій стан як перехідний від здоров’я до хвороби, а 11% досліджуваних зафіксували у себе стан хвороби (рис.2).

Рис. 2. Стан здоров’я студентів за суб’єктивними відчуттями.

Порівнюючи результати на двох діаграмах можна простежити пряму залежність між показниками рівня стресу та оцінкою стану здоров’я. Найбільший відсоток респондентів зазначили свій стан як здоровий і за результатами тесту найбільший відсоток досліджуваних мають низький рівень стресу. Пряма залежність спостерігається також між показниками високого рівня стресу і станом хвороби та середнього рівня стресу і перехідним станом від здоров’я до хвороби.

**Висновки.** В дослідженні рівня стресу за шкалою PSM-25і суб’єктивним визначенням стану здоров’я студентів третього курсу ЗВО денної форми навчання на період середини семестрового навчального процесу виявлена пряма залежність між показниками: із зменшенням рівня стресу здоров’я респондентів покращується.

**Література**

1. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. 2005. 258 с.
2. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стрессу студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. *Молодой ученый.* 2017. №6. С. 417-419.

URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480>

1. Півнева А. А. Прояв стресу у студентів-першокурсників. *Молодий вчений.* 2016. №24. С. 301-304.

URL: <https://moluch.ru/archive/128/35498>

**ЗАГАРТОВУВАННЯ: ОСНОВНІ МЕТОДИ, ПРИНЦИПИ**

*Брусило А. О., Заровний І. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В роботі визначається поняття загартовування, його методи та принципи, правила безпеки, а також його вплив на організм людини.

***Ключові слова:*** загартовування, методи, температура, здоров’я, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Імунітет слід зміцнювати так само, як м’язи. Тому багатьом із нас відомо, що загартовування дуже корисно для людського організму. Однак дуже багато людей вкладають у це поняття неправильний сенс.

**Мета:** ознайомитись с загальним поняттям про загартовування і його видами за літературою та дослідити популярність загартування серед студентів.

**Організація та методи дослідження.** Методи дослідження: бесіда, опитування, аналіз і систематизація знань про загартування за літературними джерелами. У дослідженні, що проводилось у грудні 2019 р., взяло участь 15 осіб віком (8 ж, 7 ч) 17-19 років (6 з яких студенти 2 курсу факультету географії, туризму та історії).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Загартовування – це цілий комплекс заходів, а не просто обливання холодною водою вранці. Загартовування – це спеціальне тренування терморегуляторних процесів організму. Мета загартовування – підвищення стійкості організму до низьких температур, поліпшення імунітету, стійкість до переохолодження і перегрівання [4]. Проте, не варто забувати, що також у комплексі з загартовуванням необхідно правильно харчуватися, займатися фізкультурою, відмовитися від шкідливих звичок.Під час загартовування слід дотримуватись таких принципів, як систематичність використання всіх процедур, поступовість збільшення сили їхньої подразнюючої дії, послідовність їхнього проведення, врахування індивідуальних особливостей людини і стану її здоров'я, комплексність дії природних факторів [3, c. 153].

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» [5].

Користь від загартовування організму:

* загартовування зміцнює здоров’я організму;
* завдяки загартовуванню ви зможете легше переносити сильні морози і високі температури;
* ви покращите імунітет, що допоможе вам хворіти набагато рідше і легше переносити хвороби;
* крім цього, загартовування чудово впливає на нервову систему людини;
* внаслідок постійного загартовування людина покращує терморегуляторні здатності організму, допомагаючи швидше адаптуватися до непередбачуваних умов;
* завдяки загартовуванню ваш організм зможе швидше реагувати на зміни зовнішнього навколишнього середовища, швидше регулювати внутрішню температуру;
* загартована людина стає більш урівноваженою, стійкою до стресу;
* загартовування контрастним душем допомагає позбавитися від зайвої ваги та целюліту;
* під впливом процедур загартовування м’язи приходять в тонус, що робить їх більш пружними.

Також загартовування чудово впливає на стан шкіри. Мова не йде про дивовижне омолодження або позбавлення від зморшок, однак, пружність шкіри помітно покращиться, а значить, деякі зморшки стануть менш помітними. [2, c. 182-185].

Правила при загартовуванні:

1. Поступовість.

Як і в будь-якому починанні, не варто все робити поспіхом. Основне правило загартовування – поступове збільшення дозування. Починати необхідно з невеликої інтенсивності. Наприклад, душ з прохолодною водою. Поступово ви можете зменшувати температуру води.

Річ у тім, що загартовування викликає серйозні відповідні реакції організму, тому зайва старанність може призвести тільки до проблем – з боку серцево-судинної системи, центральної нервової системи.

2. Регулярність.

Все, що ми робимо, повинно мати систематичний характер. Важливо займатися загартовуванням регулярно, щоб організм звикав до навантажень. Варто відзначити, що часті та короткі впливи набагато ефективніші, ніж довгі, але рідкісні. Найкраще виробити власний режим тренувань та дотримуватися його. При цьому не можна робити велику перерву. Вчені одного з європейських інститутів довели факт, що незалежно від періоду тренувань, організм повертається до попереднього незахищеного стану рівно через місяць «відпочинку».

3. Індивідуальність.

Всі ми надзвичайно різні, тому важливо враховувати індивідуальні особливості нашого організму перед початком. Очевидно, що процес загартовування буде різним для дитини, дорослого здорового чоловіка та жінки похилого віку. Найкраще за рекомендаціями та настановами звернутися за консультацією до лікаря перед тренуванням.

4. Різноманітність.

Загартовування – це не тільки вплив холодної температури. Тому важливо застосовувати й обливання холодною водою, і сонячні ванни, і вплив високих температур.

5. Відновлення.

Важливо застосовувати різні види загартовування, але також важливо правильно застосовувати режими відпочинку. Не можна починати наступну процедуру загартовування, якщо організм ще не відновився після першої.

Види загартовування:

1. Загартовування водою.

Обтирання. Полягає в обтиранні тіла різними речами. Наприклад, можна обтиратися вологим і холодним рушником.

Обтирання снігом. Метод для тих, хто вже давно займається загартовуванням і готовий до серйозних навантажень.

Ванни для ніг. Одне з найперших видів загартовування, які потрібно застосовувати. Полягає цей метод в загартовуванні стоп. Потрібно робити це перед сном протягом усього року. Починають з досить приємних температур – 25-27 градусів, закінчують ж 15-17 градусами.

Обливання. Полягає в обливанні всього тіла водою. Найкраще застосовувати обливання на свіжому повітрі, а починати варто влітку. Починати варто також з температури – близько 35 градусів. Поступово знижуючи температуру води, можна дійти до 10 градусів.

Контрастний душ. Також можна застосовувати на початкових етапах загартовування. Різниця температур може збільшуватися поступово, починати варто з температури води близько 30 і 20 градусів.

2. Загартовування повітрям.

Під цим поняттям розуміється прогулянки на свіжому повітрі. Зрозуміло, корисніше буде гуляти в лісі, далеко від міста, траси та підприємств.

3. Загартовування в лазні, сауні.

Відвідування різноманітних бань чудово впливає на загальний стан організму. Поліпшується кровообіг, обмін речовин, відкриваються пори, очищають легені. Але найголовніше, організм вчиться протидіяти високим температурам.

4. Загартовування сонцем.

Загартовування сонцем поєднується із загартовуванням повітрям. Таким чином, гуляючи в літній день, ми отримуємо дозу очищеного повітря, тренуємо своє тіло, отримуємо необхідні організму інфрачервоні промені та вітаміни. [1, c. 30].

За результатами було визначено, що з усіх опитаних тільки два чоловіки займаються загартовуванням. З цього можна зрозуміти, що, нажаль, дуже мало студентів дбають про своє здоров’я.

Під час дослідження також було опитування про причину того, чому ж люди не займаються загартовуванням. Найбільш популярні відповіді: не має часу, не цікаво, навіщо воно мені.

Два чоловіки, які загартовуються розповіли, що хворіють значно менше ніж більшість студентів у групі.

**Висновок.** Загартовування має кілька різновидів і являє собою ефективним засобом вдосконалення організму, покращення здоров’я та підвищення імунітету. При загартовуванні слід дотримуватися правил безпеки: не рекомендується поспішати, а здійснювати повільно по мірі адаптації організму. Також не можна загартовуватись якщо це заборонено людині лікарем. Виявлено, що загартовування на сьогодення не є популярним серед студентської молоді, більшість з яких або не розуміють його користь, або ліняться.

**Література**

1. Дикий Б. В. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2016. № 3. С. 30-34.
2. Хорошуха М. Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 6. С. 182-187.

3. Творча особистість учителя як передумова інноваційних процесів у системі освіти: Матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Полтава 2005. 153 с.

4. Корисні поради: як правильно загартовувати організм?

URL : <https://24tv.ua/sport/korisni_poradi_yak_pravilno_zagartovuvati_organizm_n1216093>

1. Методи загартовування.

URL : <https://pidruchniki.com/13560615/meditsina/metodi_zagartovuvannya>

**РОЛЬ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА**

*Брусило А. О., Холодняк О. О.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Одним із найважливіших питань в дослідженні ролі здорового способу життя у студентів є роль ранкової гігієнічної гімнастики. З рухом часу багато чого змінюється. Зміна поколінь і традицій, науково-технічні досягнення, все це дуже впливає на розвиток людини. Дослідження з теми «Роль здорового способу життя» проводять кожен рік і велику роль в них відіграють статистичні данні, які кожен рік змінюються. Тому, статистика, а саме її зміна кожен рік, є невід’ємною частиною оновлення наукових даних у дослідженнях.

В роботі висвітлено негативний вплив поточного навчального та побутового навантаження на організм студентів тавизначено певну кількість засобів підтримки задовільного рівня адаптації. Але не всі засоби можуть, за певних причин, бути прийнятними до використання студентами у побуті. Виявлено, що найбільш розповсюдженим засобом є ранкова гігієнічна гімнастика. Але вона має різні варіанти черговості вправ. Автори запропонували черговість, згідно якої починати вправи слід на шийному, грудному і поперековому відділах хребта. При цьому особливої уваги приділялось вправам для грудного відділу. Далі виконували вправи для верхніх і нижніх кінцівок за послідовністю від проксимальних до дистальних суглобів. Визначено, що у порівнянні з загально прийнятою послідовністю, пульсова реакція з боку серця була більш позитивною у респондентів, які проводили вправи за пропонованою послідовністю [1].

Показано, що ранкова гімнастика, абозарядка допомагає швидшому пристосуванню організму людини до ритму навчального дня. Одночасно нормалізується співвідношення процесів збудження і гальмування. Крім того, під час виконання ранкової гімнастики активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується обмін речовин, поліпшується функціонування печінки, нирок, зміцнюється м’язова система, що допомагає організму людини швидше «увійти» в роботу [2, с. 144]. Автор зазначає, що якщо всерйоз людина вирішили зайнятися вдосконаленням свого тіла, то ранок в неї повинен починатися з гімнастики,що допомагає організму, діяльність якого загальмована нічним сном, в найкоротший термін стати працездатним. Крім того, зарядка сприяє поліпшенню загального фізичного розвитку і допомагає підготуватися до виконання спеціальних атлетичних вправ [3, с. 46].

**Мета:** визначитироль ранкової гімнастики в житті студента.

**Методи дослідження:** опитування, анкетування, синтез, узагальнення та аналіз наукової літератури. В дослідженні, що було проведено у грудні 2019 року, взяли участь студенти 2 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету (всього 47 осіб). Під час опитування на першому етапібуло вирішення завдання з виявлення тих, хто робить ранкову зарядку. Після цього, респондентів, які виконують фізичні вправи розділено на дві групи:перша − 5 осіб та друга − 25 осіб. Другим етапом стало виявлення серед учасників першої групи найпопулярніші варіанти відповідей на питання «Яка роль ранковоїгімнастики для тебе»та проведення серед учасників другої групи анкетування з виявленими варіантами відповідейреспондентів першої групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних показав, що 64% студентів, які взяли участь у дослідженні, виконують фізичні вправи ранкової гімнастики. Серед респондентів, які виконують гімнастику і увійшли до першої групи, виявлено такі найбільш популярні відповіді про роль ранковоїгімнастики як спосіб або можливість: тонізувати організм; збадьоритись (замість кави); розминки м’язів (перед ранковою пробіжкою); догодити комусь.

Серед анкетованих учасників другої групи було виявлено, що 53,33% респондентів визначають роль ранкової гімнастикидля себе як спосіб тонізувати організм, 20% − можливість збадьоритись (замість кави), 13,33% − розминки м’язів (перед ранковою пробіжкою) і 13,33% − догодити комусь (рис.1).

 Рис. 1. Роль ранкової гімнастики в уявленні студента.

**Висновок.** Дослідження серед студентів 2 курсу денної форми навчання закладу вищої освіти виявило, що 64% респондентів використовують у своєму житті фізичні вправи ранкової гігієнічної гімнастики. У роз’ясненні ролі ранкової гімнастики найбільш популярними визначено спосіб тонізувати організм (53,33%) та можливість збадьоритися після нічного відпочинку (20%).

**Література**

1. Єфіменко П. Б. Каніщева О. П. Ранкова гімнастика в режимі дня студента як засіб підвищення функціональних можливостей його організму. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25513>
2. Лускань О. Ю. Застосування засобів і методів фізичної культури для підвищення ефективності навчальної праці студентів.*Актуальные научные исследования в современном мире.* 2019 г.Вып. 4(48). Ч. 3.С. 142-147.

URL : [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27593/3/iScience2019\_4(48)-3\_Luskan142-147.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27593/3/iScience2019_4%2848%29-3_Luskan142-147.pdf)

1. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами (для студентів всіх форм навчання) / уклад. С. М. Романій. Покровськ : ДВНЗ ДонНТУ, 2019. 84 с.

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Грищук Б. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.***У ста‎тті розглян‎уто ос‎новні про‎блеми фіз‎ичного вихо‎вання студ‎ентської м‎олоді, шлях‎и вдо‎сконалення систе‎ми фізич‎ного вихо‎вання с‎тудентів та підви‎щення рів‎ня їх фізич‎ної підгото‎вленості. Встан‎овлено необхі‎дність переб‎удови систе‎ми фізи‎чного вих‎овання ЗВО з оріє‎нтацією на особ‎истість сту‎дента, йо‎го по‎треби та ст‎ан здор‎ов’я, а ‎так‎ож забезп‎ечення відпові‎дної матері‎ально-техн‎ічної ба‎зи ЗВО та р‎івня квал‎іфікації ви‎кладачів.

**Ключ‎ові сл‎ова:** ф‎ізичне вихов‎ання, студ‎енти, фі‎зична підго‎товленість, інт‎ерес, м‎атеріальна-тех‎нічна б‎аза.

***Постан‎овка проб‎леми***. Зро‎стання ви‎мог до фізич‎ної підгот‎овленості мол‎оді д‎ає з‎авдання д‎ержавній ‎вищ‎ій ос‎віті – заб‎езпечити ф‎ормування особист‎ості, я‎ка усві‎домлює сво‎ю належніст‎ь д‎о укр‎аїнського нар‎оду, європе‎йської циві‎лізації, ма‎є ор‎ієнтуватися в реа‎ліях і перс‎пективах соціок‎ультурної дин‎аміки, під‎готовлена до жи‎ття у пос‎тійно змінюв‎аному, конку‎рентному, взаємозале‎жному с‎віті [5]. Ал‎е сучас‎на систе‎ма фізич‎ного вихова‎ння не виріш‎ує достатн‎ьою мір‎ою пр‎облему оп‎тимізації фізичн‎ої підготов‎леності студ‎ентської мо‎лоді.

Пр‎отягом о‎станніх рок‎ів провед‎ено чим‎ало н‎аукових дос‎ліджень, присвя‎чених під‎вищенню еф‎ективності ф‎ізичного вих‎овання сту‎дентської м‎олоді. У н‎авчальний про‎цес упровад‎жено різноман‎ітні нау‎кові здо‎бутки віт‎чизняних і закорд‎онних фахі‎вців (Г. П. Г‎рибана, Т. Ю. Кр‎уцевич, Л. І. Луби‎шевої, С. М. Футорн‎ий та ін.).

**Ме‎та** **роботи** поля‎гає вивченні суч‎асного с‎тану фіз‎ичного в‎иховання у ‎ЗВО, в‎иявленні ф‎акторів, щ‎о н‎егативно в‎пливають на ріве‎нь фізи‎чної підготов‎леності студ‎ентів та ш‎ляхів їх ріш‎ення, а також виявлення зацікавленості студентів в заняттях фізичною культурою.

**Методи дослідження.** Тео‎ретичному ана‎лізі нау‎ково-мето‎дичної лі‎тератури, анонімне анкетування студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.**. У п‎роцесі пі‎дготовки до на‎укового дослід‎ження бул‎о вияв‎лено низк‎у п‎роблем, щ‎о вплива‎ють на ст‎ан фіз‎ичного ви‎ховання в цілом‎у та за‎важають ефе‎ктивному фіз‎ичному вд‎осконаленню ст‎удентів.

По-п‎ерше, нез‎ацікавленість у фізи‎чному ро‎звитку, фіз‎ичному вдосконаленн‎і сер‎ед сус‎пільства в ціло‎му та в студе‎нтському серед‎овищі в т‎ому чи‎слі. Пр‎оведені дос‎лідження, сві‎дчать п‎ро те, щ‎о рух‎ова акти‎вність, на ж‎аль, не належ‎ить до ос‎новних пріо‎ритетів студе‎нтської м‎олоді [1; 11]. Вва‎жаємо, є я‎к об’‎єктивні, так і суб‎’єктивні фак‎тори.

Спостере‎ження пока‎зали, ‎що студ‎енти біль‎ш спря‎мовані на набут‎тя зна‎нь як кін‎цевого рез‎ультату їх навчан‎ня у ЗВО. Величе‎зний п‎отік но‎вої інформ‎ації, збільш‎ення обс‎ягу мате‎ріалу, що вив‎чається, напр‎уженість роз‎умової пра‎ці пр‎изводять до обм‎еження р‎ухової актив‎ності сту‎дентів [7]. Ц‎е об’єк‎тивний фа‎ктор.

З одно‎го б‎оку, студ‎енти, н‎а ї‎хню ду‎мку, змуш‎ені об‎межувати се‎бе в рухо‎вій активн‎ості, бо від‎водять ч‎ас пе‎реважно д‎ля на‎буття з‎нань я‎к осн‎ови успі‎шності в св‎оїй май‎бутній профе‎сійній діял‎ьності, щ‎об бу‎ти конкурентноспро‎можними т‎а й‎ти в но‎гу з ча‎сом. З ін‎шого б‎оку, во‎ни не усвідомл‎юють кор‎исті від рухо‎вої акт‎ивності як од‎ного з мех‎анізмів ефект‎ивної ада‎птації до інтен‎сивної інте‎лектуальної діяльн‎ості, роз‎витку резервни‎х мож‎ливостей орга‎нізму зарад‎и під‎вищення с‎воєї ма‎йбутньої праце‎здатності і, голов‎не, для зміцнення власно‎го здоров‎’я як важ‎ливого підґрунт‎я нормал‎ьного жит‎тя [6; 10]. Оз‎начене скла‎дає суб’єк‎тивний фак‎тор.

По-д‎руге, ана‎ліз суча‎сної те‎орії і прак‎тики фізи‎чного вихо‎вання засвідч‎ив, щ‎о існу‎юча структ‎ура фізку‎льтурної осві‎ти у ЗВО мало‎ефективна [1]. Причин‎ами так‎ої си‎туації вч‎ені нази‎вають недо‎ліки кол‎ишньої с‎истеми загаль‎ної осв‎іти, я‎кі, на жа‎ль, щ‎е й д‎осі її га‎льмують: консер‎ватизм, ун‎ітарність і ви‎ражена деперсо‎налізація. Наук‎овці вв‎ажають, що «спеціа‎ліст ‎н‎ової фо‎рмації, крі‎м гли‎боких пр‎офесійних зн‎ань за об‎раною спеціал‎ьністю, по‎винен воло‎діти вис‎окими фізич‎ними конд‎иціями і працездат‎ністю, осо‎бистою фіз‎ичною куль‎турою, духо‎вністю, неформальн‎ими лідерсь‎кими якос‎тями» [10].

Н‎ині фіз‎ичне ви‎ховання б‎агато в чом‎у відм‎овляється ві‎д ід‎еалів, що бул‎и сфор‎мовані р‎аніше, хоч‎а ще не вир‎облено но‎вих, адекват‎них ви‎могам ниніш‎нього і майбутн‎ього ета‎пів розвит‎ку сусп‎ільства. З‎ауважимо, що в поп‎ередні час‎и ос‎новою с‎истеми вих‎овання, зо‎крема фізич‎ного, б‎ула устано‎вка на фор‎мування пот‎реби с‎лужити су‎спільству, ко‎лективу, а інт‎ереси особ‎истості визн‎авались анти‎громадськими, як‎що во‎ни бул‎и спрямов‎ані на се‎бе.

Я‎к свід‎чить а‎наліз науко‎вої літерат‎ури, ба‎гато суч‎асних наук‎овців та ф‎ахівців поруш‎ують пита‎ння п‎ро н‎еобхідність с‎уттєвої перебу‎дови сист‎еми фізичн‎ого вихован‎ня діт‎ей і мол‎оді‎ як біл‎ьш особис‎тісноорієнтованої [2; 12].

Низ‎ка ‎вчених до‎водять те‎зу: якщ‎о структу‎рна органі‎зація фізичног‎о вихова‎ння мол‎оді відп‎овідає пот‎ребам сту‎дентів і тради‎ціям озд‎оровчої та спортив‎но-масо‎вої ро‎боти в ум‎овах ЗВО, то во‎на є проду‎ктивною і доц‎ільною [4; 8].

На‎уковці вважа‎ють, щ‎о т‎акі інно‎вації, як забезпеч‎ення своб‎оди ви‎бору фо‎рм за‎нять, р‎ежимів їх інт‎енсивності, а з‎а необ‎хідності і з‎міни ви‎ду рух‎ової діяль‎ності, будуть спри‎яти фі‎зичному вдоскон‎аленню та зміцн‎енню з‎доров’я м‎олоді [1].

Гру‎па вче‎них кон‎центрує ув‎агу на то‎му, що визна‎чення то‎го чи інш‎ого ви‎ду спо‎рту, як‎е свід‎омо здійсн‎ює ст‎удент, є поча‎тком обмір‎кованого виб‎ору ф‎орм рух‎ової акти‎вності, які ві‎дповідають індиві‎дуальним ф‎ізичним і псих‎ологічним по‎требам [3].

У проц‎есі дослід‎ження бу‎ло з’ясо‎вано, що в У‎країні в закл‎адах ви‎щої о‎світи а‎ктивно вико‎ристовується органі‎зація на‎вчального п‎роцесу за секцій‎ним при‎нципом з вико‎ристанням най‎більш попул‎ярних у мол‎оді ви‎дів спо‎рту і ру‎хової акти‎вності. Од‎нак, на ду‎мку де‎яких фахів‎ців, так‎а фо‎рма орган‎ізації навча‎льного про‎цесу з фіз‎ичного вихо‎вання по‎требує з‎міни о‎рганізації струк‎тури кафе‎дри та ком‎плектації шт‎ату в‎икладачів ка‎федри фахів‎цями з в‎идів спо‎рту згі‎дно з ціля‎ми і завда‎ннями, я‎кі дов‎одиться вирішу‎вати за так‎ої схем‎и орган‎ізації за‎нять [9].

По-тр‎етє, одн‎им із к‎лючових нед‎оліків у фізи‎чному вих‎ованні ст‎удентів є бр‎ак сти‎мулу дл‎я ово‎лодіння вмі‎ннями виконува‎ти вп‎рави, які їм здають‎ся м‎ало суттє‎вими. От‎же, у студ‎ентів не форм‎ується звич‎ка до регул‎ярних за‎нять фіз‎ичними вп‎равами, як‎і оріє‎нтовані на заг‎альну фіз‎ичну під‎готовку, щ‎о впли‎ває на ефект‎ивність заня‎ть. ‎ЗВО є осн‎овним міс‎цем д‎ля студе‎нтів, де за допомого‎ю викл‎адачів вон‎и мож‎уть долуч‎итись до за‎нять з фізи‎чного вихова‎ння, де сис‎тематичні за‎няття ф‎ізичними впр‎авами опти‎мізують рух‎ову та пс‎ихічну підго‎товку студе‎нтів до проф‎есійної діяльн‎ості, сп‎рияють адап‎тації орган‎ізму до у‎мов суч‎асного жи‎ття, зміцню‎ють здоро‎в’я.

Низ‎кою нау‎ковців визн‎ачено, що про‎відними факто‎рами, які сти‎мулюють ін‎терес студ‎ентів, є під‎вищення як‎ості та зміс‎ту зан‎ять з фізичн‎ого вих‎овання, педа‎гогічні зусил‎ля на збл‎иження су‎б’єктивних бажа‎нь студе‎нтів з об’єк‎тивними завд‎аннями фізичн‎ого вих‎овання. До вищен‎азваних фак‎торів фа‎хівці відно‎сять оптиміз‎ацію, ефекти‎вність і ціле‎спрямованість заня‎ть, нов‎изну впр‎ав, їх дин‎амічність, емоц‎ійність, з одн‎ого бо‎ку, та індив‎ідуальний пі‎дхід, особи‎стість викла‎дача, йог‎о заці‎кавленість у роб‎оті – з іншо‎го.

То‎му важл‎иво дослід‎жувати інтере‎си студ‎ентів ще на початк‎овому ета‎пі з мет‎ою роз‎ширення діап‎азону їх ру‎хової акт‎ивності за допомо‎гою можл‎ивості кор‎екції роб‎очої нав‎чальної про‎грами. Во‎дночас м‎оніторинг р‎ізних асп‎ектів сис‎теми «в‎икладач-студ‎ент-вик‎ладач», вважає‎мо, ма‎є продовжува‎тися прот‎ягом усьог‎о навч‎ального рок‎у.

Акт‎уальною проб‎лемою зал‎ишається нед‎остатність матеріаль‎но-техніч‎ної і фінан‎сової забез‎печеності про‎цесу фіз‎ичного ви‎ховання, що не дозв‎оляє повн‎ою мір‎ою викори‎стовувати широ‎кий в‎ибір зас‎обів фіз‎ичного вихован‎ня. Вир‎ішення ці‎єї пр‎облеми ма‎є бут‎и з б‎оку д‎ержави і ад‎міністрації ЗВО. Ті‎льки з нале‎жною ма‎теріально-те‎хнічною базо‎ю м‎ожна оч‎ікувати позити‎вного резу‎льтату від про‎цесу фізку‎льтурної дія‎льності.

В роботі показано, що рівень здоров’я, людини на 50% залежить від способу життя, ще по 20% припадають на довкілля та спадковість. Медичні ж засоби здатні забезпечити здоров’я тільки на 10% [6].

В дослідженні, що проводилося на базі КДПУ, у грудні-січні 2019-2020 р., вивчався ступінь зацікавленості студентів в заняттях фізичною культурою, здійснення практичних дій, спрямованих на самовдосконалення. Також вивчалася мотивація при формуванні інтересу до власного здоров’я. В анкетуванні прийняли участь 50 студентів І-V курсів факультету географії, туризму та історії. Серед опитаних – 45% дали відповідь, що вони «активно займаються фізичними вправами на навчальних заняттях фізичної культури. Серед них 50% вважають, що зайняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при цьому лише 20% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім навчальних занять з фізичного виховання) – самостійно, або в спортивних секціях.

***В‎исновки.*** Виявлена н‎еобхідність переб‎удови си‎стеми фізи‎чного вих‎овання у ЗВО з орі‎єнтацією на осо‎бистість сту‎дента, йог‎о потр‎еби, ста‎н здо‎ров’я, з використ‎анням моти‎ваційних підх‎одів та стим‎улів. Рефо‎рмування пр‎оцесу фізи‎чного вихова‎ння студен‎тів в‎бачаємо у зм‎іні підх‎одів і пріо‎ритетних напря‎мів, впро‎вадженні ефектив‎них фо‎рм, мет‎одів і засо‎бів фізк‎ультурно-оздо‎ровчої діял‎ьності. У зв’‎язку з ц‎им під‎вищуються ви‎моги до матер‎іально-т‎ехнічної ба‎зи ЗВО та рі‎вня ква‎ліфікації ви‎кладачів фізичного вихова‎ння. Серед студентів денної форми навчання 1-5 курсів 45% активно займаються фізичними вправами на навчальних заняттях і 20% із них додатково в спортивних клубах і секціях.

**Література**

1. Бальс‎евич В. К. Физи‎ческая куль‎тура: моло‎дежь и совре‎менность. *Тео‎рия и прак‎тика физи‎ческой куль‎туры.* 1995. № 4. С. 2-7.

2. Гружевсь‎кий В. О. Доці‎льність викор‎истання інно‎ваційних тех‎нологій у фор‎муванні ос‎обистісно-орієн‎тованої мотива‎ції студе‎нтів до фізич‎ного вих‎овання. *Пе‎дагогіка, псих‎ологія та меди‎ко-біолог‎ічні проб‎леми фіз‎ичного вихо‎вання і спор‎ту.* 2014. № 3. С. 19-24.

3. К‎оник Г. А. Современн‎ые тенде‎нции орган‎изации физиче‎ского восп‎итания студе‎нтов. *Ф‎изическое в‎оспитание студ‎ентов творчес‎ких специ‎альностей.* 2009. № 4. С. 68-74.

4. ‎Мар‎ченко О. Ю. Круцевич Т. Ю Вл‎ияние вн‎ешних и внутре‎нних фак‎торов на формиро‎вание ценност‎ных ори‎ентаций ф‎изической ку‎льтуры студ‎ентов. *Совре‎менный олимп‎ийский и па‎ралимпийский спо‎рт и спо‎рт дл‎я вс‎ех.* Москва : Фи‎зическая куль‎тура, 2008. Т. 1. С. 133-134.

5. Націо‎нальна ст‎ратегія розв‎итку осв‎іти в Укра‎їні н‎а 2012–2021 ро‎ки.

6. Оценка уровня физической подготовленности студенток, предпочитающих разные виды двигательной активности / В. Скирене и др. *Физическое воспитание студентов.* 2011. № 3. С. 90-93.

7. Синиговец В. И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студенток. *Физическое воспитание студентов.* 2009. № 2. С. 90-92.

8. Столяров В. И., Быховская И. М., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) *Теория и практика физической культуры.* 1998. № 5.

URL: <http://bmsi.ru/doc/915e9e1c-b9a9-4702-a0b5-331b8c3ce9ad>

9. Темченко В. А., Сиренко Р. Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов. *Физическое воспитание студентов.* 2010. № 3. С. 99-104.

10. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. Киев : Олимпийская литература, 2003. С. 167-183.

11. Троценко В. В. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету:* Серія Фізичне виховання та спорт. 2010. № 1(3). С. 224-226.

12. Шилько В. Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов. *Теория и практика физической культуры.* 2003. № 9. С. 45-49.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**ПІД ЧАС ТЕХНОЛОГІЧНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ**

*Дмитрук Д. О.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.***У дослідженні використання гаджетів та зацікавленості старшокласників до фізичної культури та спорту під час технологічної революції встановлено, що 90% респондентів подобається урок фізичної культури, 68% − займаються танцями та відвідують спортивні секції; у 60% − денна норма спілкування з гаджетом складає 4 години, а кожен четвертий із них відмічає порушення у стані здоров’я.

***Ключові слова:*** старшокласники, гаджет, фізична культура, здоров’я.

**Постановка проблеми**. Головні проблеми сучасного всесвіту − це не тільки екологічні та політичні питання, а також і технологічні та фізичного розвитку людини. Технології дуже швидко розвиваються, а організму людини необхідно адаптуватися до змін, що відбуваються у світі. Засоби фізичної культури та спорту є фундаментом формування фізичного здоров’я людини, що пов’язано з більшістю видів людської діяльності. На сучасному етапі інформаційно-комунікативні технології в системі фізичної культури і спорту ще не знайшли належного застосування з ряду як об’єктивних, так і суб’єктивних причин. Бажання проводити час із гаджетом більше ніж, займатися фізичними вправами, розвитком фізичних якостей та власної будови тіла, на сьогодення дуже яскраво спостерігається в суспільстві, особливо у дітей шкільного віку.

За даними Фонду Генрі Кайзера в 2017 році шестирічна американська дитина проводить з гаджетом сім з половиною годин в день, 75% дітей мають телевізор у своїй спальні, 68% дворічних дітей регулярно використовують планшети, а у 59% дволіток є власний смартфон. Те, що це хвороба, зараз вже стало гранично зрозуміло.

У популярності ІТ випереджають заняття фізичною культурою та спортом, і з кожним днем ця перевага зростає. Фахівців у сфері інформаційних технологій стає все більше, прогрес не зупиняється, а йде вперед завдяки тому, що людину можливо зацікавити будь-якою іграшкою, за допомогою якої життя полегшується. Людині стало не цікаво довго та нудно досягати цілі, їй потрібна швидка та коротка відповідь.

«Ми будемо ставати все більш небіологічними істотами, поки не дійдемо до стану, коли небіологічних частина стане превалювати, а біологічна втратить своє значення. При цьому небіологічна частина, механічна частина, буде настільки потужною, що вона зможе повністю моделювати і розуміти біологічну частину. Так що, якщо біологічна частина раптом зникне, це не матиме значення, оскільки небіологічних частинавже повністю її зрозуміла...» Рейдман Курцвейл (Нью-Йорк, червень 2013 рік, відеоанонс).

Зазначається, що технологічна революція, яка почала розвиватись лише два десятиліття назад, але вже починає руйнувати стан здоров`я людей і, що буде далі, робиться тільки припущення. Щоб прогнозувати майбутнє потрібні результати досліджень зараз, бо можливо виникнуть проблеми, яких вже не уникнути. Інформаційні технології впливають на мозок користувача і одним із показників є цифрове слабоумство. За словами психіатрів людство проживає в поганий час: настала катастрофа ‒ загальне отупіння. Цей процес стосується і дітей і дорослих, причому дітей особливо. Справа в тому, що народжуємося ми всі абсолютно не дієздатними. В процесі розвитку структуруються відділи мозку, включається його здатність працювати в різних режимах, до концентрації уваги тощо ‒ це все формується в природному біологічному середовищі. Проблема в тому, що підростаюче покоління все менше і менше знаходяться в біологічному середовищі. Гаджети використовуються в якості нянь і вихователів. Дитина споживає велику кількість контенту, який не є фізіологічно адекватним для формування здорового мозку і всіх психічних процесів таких як увага, пам’ять, мислення.

Настав час, коли не потрібно напружуватися, щоб потреби людини були задоволені, що призводить до того, що мислення, пам’ять, концентрація уваги, як навички не тренуються. Не тренуючись, людина втрачає здатність створювати складні інтелектуальні об’єкти. Коли перед нею стоїть вибір між двома завданнями ‒ простим і складним, яке вибирається? Звичайно просте, адже мозок вибере те завдання, що найменш енергозатратне. Так як зараз за увагу людей йде боротьба, то їм пропонується маса того контенту, який вони вибирають з найбільшою ймовірністю, тобто простого. І далі вони все більше вибирають примітивний контент, і він сам по-собі стає все більш примітивним.

Проявляється звичайна, нормальна, розумова відсталість так: хворий з відповідним діагнозом інтелектуально-пасивний, діє імпульсивно, не може довго зосереджувати увагу, мислить дуже конкретно і утилітарно, не любить і не розуміє абстрактні міркування. Кого він нагадує? Середньостатистичного користувача соцмереж, так, це правда [3].

Найголовніше про що забуває людина під впливом науково-технічного прогресу так це те, що можливість жити і працювати дає перш за все здоров’я. Сьогодні людство змогло звільнитися від багатьох інфекційних хвороб, які раніше забирали життя сотень тисяч людей, завдяки лікам. Проте фізична культура також у цьому бере участь, вона дає можливості розвивати фізичні якості, знижує стрес, бореться з депресією, знімає напруження, підвищує імунітет і адаптацію до середовища.

В роботі зазначається, що зниження нервових клітин в організмі призводить до великої кількості захворювань і називається одна з причин порушень нервової системи − це користування гаджетом [1].

Нью-Йорк, травень 1997 року − Каспаров грає у шахи проти Deep Blue (суперкомп’ютер), і програє в одне очко, це, звичайно, стало серйозним шоком для думаючої частини людства. Але самовпевненість взяла гору: мовляв, є ще гра в ґо, в якій немає жорстких алгоритмів, вона вимагає інтуїції і бачення стратегії. Вважалося, що перемогти в цій грі, не думаючи як людина, неможливо, а комп’ютер ніколи так думати не зможе. Але ні, запам’ятаємо цю дату − 15 березень 2016 року, вона історична. Рік коли люди усвідомили те, що не тільки вони можуть бути розумними. Автором кидка білого камінчика на дошку і «останнього китайського попередження» став комп’ютер на ім’я AlphaGo, створений компанією Google. «Я не зміг перемогти, але я не вважаю свій програш поразкою людства», − передав через прес-службу Лі Седоль. Але що ще може сказати цей видатний гросмейстер гри в ґо, який програв із рахунком 1-4 матч з п’яти партій машинному інтелекту? Мовляв, вибачте, я поставив на кін нашу з вами цивілізацію і програв? Ні, в такому не визнаються. Навіть якщо це правда. В кінці 2019 року Лі Седоль заявив про припинення участі в змаганнях в зв’язку з тим, що комп’ютерні алгоритми гри в ґо стали набагато перевершувати людину, а людина більше не здатна їх перемогти. Ще Алан Тьюринг − автор знаменитого «тесту Тьюринга» попереджав нас про те, що гра в ґо буде останнім кордоном, що відокремлює машинний інтелект від людського.

Проблема сучасної освіти і в цілому виховання така: людство ще ніколи не стикалося з такого роду ситуацією, де цифрові технології формують світогляд і здоров’я підростаючого покоління. Ми знаходимося «в зоні чистого експерименту» і куди він приведе, поки не знаємо, і знати ще не можемо. Єдине, що залишається людству − це бути послідовними, відповідальними, доброзичливими і зацікавленими [2].

**Мета дослідження:** вивчити та систематизувати інформацію щодо використання гаджетів та зацікавленості старшокласників до фізичної культури та спорту під час технологічної революції.

**Методи дослідження.** Всього в дослідженні, що проводилось у листопаді 2019 року, взяли участь 60 учнів 10-11 класів трьох шкіл: Криворізької гімназії №95, КЗШ № 7 та ЗОШ №4. В роботі використовувались такі методи: опитування, порівняння, спостереження, анкетування, аналіз літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів анкетування показав, шо більшій частині учнів 90% подобається урок фізичної культури, займаються спортом, танцями та відвідують спортивні секції − 68% учнів.

Середня денна норма за смартфоном серед дітей старшої школи 4 години у 60%. Майже половина учнів (41%) грає у інтернет-ігри більше двох годин, деяким (18%) вистачає до 30 хвилин, а інші зовсім не грають.

Кожен другий із опитуваних користується телефоном на уроці фізичної культури у разі відсутності спортивної форми − 50% учнів. Під час тренування у 7% виникає бажання взяти телефон, але це враховуючи лише тих учнів хто відвідує тренування.

У країнах, де відсутні інтернет-технології побувати хоче лише 40%. Читає книги у вільний від занять час − менша частина 43% школярів.

Окрім цього, за результатами опитуваних учнів без гаджета себе не можуть уявити 70%, серед них: скаржаться на зір − 23%, помічаються погіршення слуху під час використання навушників у 13%, у кожного четвертого учня іноді лякають сни.

Опитування показало що майже 95% хоче навчитись або мати талант до чогось, де зовсім не використовується технології (види спорту, танці, фотографування). Популярними заняттями у молоді шкільного віку вважаються: грати в комп’ютерні ігри − 65%, футбол − 25%, танці − 5% і інше − 10%. Від нудьги та шкідливих вчинків кожного другого може відвернути соцмережа або щось цікаве у телефоні (фільм, серіал, ігри, музика тощо), також допомагає поборотися з нудьгою живе спілкування з людьми, читання книжки, або вживання їжі, а ось заняття спортом може допомогти тільки 3% респондентів. Телефон потрібен для спілкування зі знайомими кожному − дехто використовує його для пізнання інформації, іншим він слугує для користування соціальними мережами.

**Висновки.** При досліджені інтересу до занять фізичної культуривстановлено, що 90% учнів старшої школи подобається урок фізичної культури, 68% − займаються танцями та відвідують спортивні секції. Показано, що 95% старшокласників мають бажання навчитись тому, де не використовуються інтернет-технології (види спорту, танці, туризм фотографування тощо). Зазначено, що популярними заняттями у молоді вважається гра в комп’ютерні ігри у 65%, у футбол − 25%. Виявлено, що у 60% школярів старшої школи денна норма спілкування з гаджетом складає 4 години, а кожен четвертий із них відмічає порушення у стані здоров’я.

**Рекомендації.** Настала необхідність формувати знання у дітей з малого віку проте те, як застосовувати гаджети у корисних цілях, правильно фільтрувати інформацію та користуватись нею. Необхідно пропагувати спеціальну інформацію серед батьків, педагогів, дітей, підлітків та молоді як правильно поводити себе із гаджетами. Рекомендованою альтернативою часу проведеного із гаджетами можуть стати прогулянки із сім’єю, відпочинок на природі, рекреаційні заходи фізичної культури. Фахівцям в сфері фізичної культури і спорту бажано активізувати агітаційно-просвітницькі та виховні заходи серед підростаючого покоління, оскільки спорт дітям цікавий і вони хочуть ним займатись, але «іграшки», що завжди знаходиться коло них, відволікають їх від занять фізичними вправами.

**Література**

1. Арефьєв В. Г. Здоров’я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014, 118 (3). С. 6-10.
2. Телефон та діти

URL: https://zen.yandex.ru/media/id/5c781b31e2d9a800afe386cf/4-prichiny-pochemu-telefon-ubivaet-mozg-rebenka-5d0cac622d23ae00af68c7a4

(дата звернення: 20.10.2019).

1. Цифрове слабоумство

URL: <https://snob.ru/selected/entry/99993/> (дата звернення: 20.10.2019)

**НЕОБХІДНІСТЬ ЗНАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ТРУДОВОГО ВИХОВАННЯ**

*Карпов В. І., Бегун О. Г.*

*Криворізький державний педагогічнмий університет*

***Анотація.*** В роботі розкрито роль фізичного виховання для майбутнього вчителя праці, оскільки тісний зв’язок принципів, методів та мети фізичного і трудового виховання є основним показником необхідності фізичного виховання для майбутнього вчителя праці.

***Ключові слова:*** вчитель трудового навчання,трудове навчання, професійна підготовка, освітня галузь «Технологія», інформаційні технології, роль фізичного виховання.

**Постановка проблеми**. Глибокі соціальні й економічні зрушення, що відбуваються на межі третього тисячоліття в Україні, спонукають до реформування системи освіти, яка має сприяти утвердженню людини як найвищої соціальної цінності. Нині, коли загальноосвітня школа переорієнтовується на вимоги ринкової побудови всіх сфер соціального життя держави, найперше змінилася роль вчителя як центральної фігури в організації навчально-виховного процесу. В наш час швидкозмінних технологій, активному способі життя, з’являється так званий елітний вчитель.Його характерні риси – професіоналізм, впевненість в собі, оптимістичне сприймання світу, заповзятість, творчість. За аналогією з економічним чуттям, такому вчителю притаманне чуття сучасності у педагогічній реальності. Таким чином, в нинішній час, можна сказати, що роль вчителя праці займає досить важливе місце серед інших профілей навчання.

**Мета.** Розкрити зміст поняття вчителя праці та зрозуміти чи дійсно важливе фізичне виховання для майбутнього та дійсного вчителя праці, розкрити взаємозв’язок фізичного виховання на усі сфери викладання, зокрема – його зв’язок із методами викладання трудового навчання.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення інформації за літературними джереламию

**Результати дослідження та їх обговорення.** Трудове виховання підростаючого покоління – одна з основних складових у формуванні особистості нової людини. Ʌюдина розвивається духовно й фізично тільки в праці, без праці вона деградує. В процесі фізичної праці в учнів розвивається координація рухів тіла, зграбність, сила, витривалість. Участь учнів у різноманітних трудових процесах позитивно впливає на їх поведінку дисциплінує. Важливий аспект психологічної підготовки підростаючого покоління до праці – формування у нього почуття самовідповідальності, уміння самому піклуватися про себе. Раннє залучення учнівської молоді до систематичної суспільно корисної і продуктивної праці є свідченням якісно нового підходу до морального і трудового виховання та вимог свідомої дисципліни і високої організованості праці. Адже здатність людини до високопродуктивної праці, рівень її зрілості залежить від рівня і якості загально-трудової професійної підготовки, економічної технологічної культури [1].

Трудове виховання відіграє важливу роль в подальшій профорієнтації школяра, сприяє його професійному самовизначенню. Останнім часом цілісні пріоритети нашого суспільства суттєво змінились - ринок робочої сили в країні перерозподілений у бік професій нематеріальної сфери виробництва, однак вчені стверджують, що народному господарству країни потрібні представники масових робітничих професій [2, 4].

Трудове виховання – це ведуча ланка всієї системи виховання школярів. Трудове виховання визначається багатьма факторами, а в школах здійснюється системою засобів, які охоплюють всі знання навчально-виховної роботи, а також зовнішньою діяльність школярів, родинне суспільство, виробничі колективи і засоби масової інформації.

Трудове навчання – це процес залучення школярів до різноманітних педагогічно організованих видів суспільно корисної праці з метою передавання їм певного виробничого досвіду, розвитку в них творчого практичного мислення, працьовитості та свідомості людини праці.

Для багатьох учнів значно легше попрацювати фізично, ніж розв'язати математичну задачу або написати твір. Навчання формує потрібні трудові якості людини лише за умови, що воно має істотні ознаки праці: свідому постановку мети, осмислення конкретним індивідом своєї ролі в досягненні поставлених завдань, напруження розумових сил, подолання труднощів і перешкод, самоконтроль. Для цього необхідно пробудити в учнів бажання вчитися, розвинути в них пізнавальні інтереси, дати їм змогу пізнати радість успіху в навчанні. Складність розв’язання цього завдання полягає в тому, що школярі не завжди бачать результати навчальної праці [3].

Важливою складовою системи трудового виховання є трудове навчання, що здійснюється від першого класу до закінчення школи. Його зміст визначається програмою з трудового навчання для кожного класу.

Слід зауважити, що трудове виховання плітно переплітається із фізичним в силу того, як і трудове, фізичне виховання спирається на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму. Завданням фізичного виховання є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров’я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей [5, 6].

 Для майбутнього вчителя праці необхідність фізичного виховання полягає в тому, що ці дві дисципліни тісно пов’язанні між собою, їм притаманні схожі принципи, а отже виховання гармонійної особистості неможливе одне без одного.

Єдиними принципами у фізичному і трудовому вихованні можна назвати:

* Принцип гармонійного розвитку особистості;
* Принцип зв’язку з життєдіяльністю;
* Принцип виховання особистісних якостей [5, 7].

Фізкультурно-оздоровча робота у режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання створення оптимального рівня підвищення фізичного та розумового рівня працездатності у процесі навчального дня.

З цією метою в школах рекомендується, крім навчальних занять з Фізичної Культури, проводити: гімнастику до занять, фізкультурні хвилинки на уроках кожний день,фізичні заняття у групах продовженого дня тощо [9].

Фізкультурно-оздоровча робота – важлива частина педагогічного процесу. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією.

В сучасних умовах є використання фізкультурних хвилинок (2-3 хв.), фізкультпауз (10-15 хв.). Такі нетривалі заняття сприяють підвищенню працездатності, знімають фізичне і емоційне напруження. До фізкультурних хвилинок і пауз включаються вправи для збереження зору,корекції плоскостопості, постави. Діти можуть виконувати вправи індивідуально або групами під керівництвом старших учнів [11].

Однією з головних задач школи є зміцнення здоров’я і правильний фізичний розвиток учнів. З цією метою використовуються різні форми: урок фізичної культури, фізкульт хвилинки, спортивні секції, рухові перерви, години здоров'я, спортивні свята, дні здоров'я і спорту тощо [10]. Такі види спорту, як шахи, шашки, настільний теніс, городки, велосипедний спорт, лижний спорт і деякі інші, взагалі не потребують складних споруд для учбово-оздоровчої, тренувальної і спортивної роботи. Інвентар та деяке устаткування можна виготовити власними силами (стіл для настільного теніса, городки, щодо велосипедів і лиж, то вони є у багатьох дітей, отже, цього досить для налагодження тренувань [8].

**Висновок.** Фізичне виховання грає дуже важливу роль для майбутнього вчителя праці, ці дві дисципліни не можуть існувати одна без одної, так якдля багатьох учнів значно легше попрацювати фізично, ніж розумово, а трудове і фізичне виховання – це дві єдині дисципліни, у яких застосовується фізичний труд. Тісний зв’язок принципів, методів та мети фізичного і трудового виховання і є основним показником необхідності фізичного виховання для майбутнього вчителя праці. Адже ці принципи виховують у школярів самодисципліну, силу, витривалість, самовдосконалення, що й формує в подальшому гармонійну та всебічно розвинену особистість. Це не є важливішою метою педагогіки в цілому.

**Література**

1. Мадзігон В., Макарчик В. Продуктивна праця в українській школі історія: перспективи розвитку. Київ : Ґенеза, 2009. 169 с.
2. Тименко М. П., Мельник О. Формування готовності старшокласників до професійного самовизначення в умовах ринку праці. *Педагогіка і психологія.* 1995. № 3. С. 109-116.
3. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404с.
4. Трудове виховання старших дошкільників / уклад. О. А. Шевцова. Х. : Вид.група «Основа», 2013. 143 с.
5. Надія Д. Передумови виховання в учнів культури праці. *Рідна школа.* 2003. №2. С. 28-31.
6. Бровченко М. Ф. Насамперед учитель. Серія 7. Київ: Знання, 1986. С. 25-34.
7. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах. Тернопіль, 2000
8. Прокопенко В. Застосування «Стоп-тестів» на уроках трудового навчання *Трудова підготовка в закладах освіти*. 2006. №4. с. 18-20.
9. Уроки здоров’я : метод. посіб. для вчителів / авт. упоряд. С. В. Кириленко. – Х. : «Скорпіон», 2004. 88 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичноговиховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга, 2002. Ч. 2. 248 с.
11. Підласий І. П. Підласий А. І Педагогічні інновації. *Рідна школа.* 1998. № 12. С. 3.

**МОТИВАЦІЯ ТА ПРИЧИНИ, ЯКІ СПОНУКАЮТЬ МОЛОДЬ**

**ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ**

*Кілівник О. І.*

*Гірничий коледж ДВНЗ «КНУ»*

***Анотація:*** в роботі представлені мотиви та причини, які спонукають молодіь до занять спортом.

***Ключові слова****:* мотив, мотивація, спорт, молодь, причини, заняття.

**Постановка проблеми.** Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження в навчальних закладах і вдома, і з багатьох інших причин, у більшості учнів та студентів з’являється дефіцит вільного часу у режимі дня, недостатня руховаактивність. У малорухомих покоління дуже слабкі м’язи. Вони не взмозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість. Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає в учнівської та студентської молоді при тривалій та напруженій розумовій праці − це активний відпочинок від навчання і організована фізична діяльність. При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем в організмі людини. У цьому, головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров’я.

Деякі люди починають замислюватися про те, чи мають вони великий потенціал і силу волі до певної роботи. Для початку потрібно зробити невеликий, але в той же час і найскладніший крок − побороти себе. У такий момент і визначається мотивація, яка штовхатиме людину упродовж місяців, а то й років. Зокрема, це стосується і занять спортом.

Проблема мотивації цікавила багатьохдослідників та досліджувалась неоднократно у різних галузях та аспектах людської діяльності. Особливості мотивації поведінки у підлітковому віці, проблеми дитячих інтересів розглядали у своїх працях Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін, О. М. Леонтьєв, О. Л. Венгер, Я. Л. Коломинський, А. К. Бондаренко та iн.

Мотиви – це потужні психічні сили або фактори, які регулюють діяльність. Регуляторна сила мотивів проявляється в їх активізуючому впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети. Мотивація – процес формування і обґрунтування наміру зробити будь-що або не робити чогось. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та дієздатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.Проблема мотивації навчально-фізичної діяльності була предметом дослідження А. Пуні. Автор зазначав, що мотивація до фізичної культури випливає з ряду різних потреб, які він поділив на три групи: потреба у русі; потреба у виконанні обов'язків учня і потреба у спортивній діяльності.

Особливо важливим у моєму дослідженні є вивчення мотивації до спортивної діяльності, оскільки вона є складним комплексом різних видів активності, пов’язаних з особистісними якостями, здібностями, властивостями. У межах означеної проблеми цікавими виявилися погляди американського психолога Б. Дж. Кретті, який серед мотивів, що спонукають до занять фізичною культурою, виділяє:

– прагнення до стресу та його подолання (автор зазначає, що боротися, щоб долати перешкоди, змінювати обставини та досягати успіху – це один із потужних мотивів спортивної діяльності);

– прагнення до самовдосконалення;

– підвищення соціального статусу;

– потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;

– отримання матеріальних заохочень.

Якщо розглядати структуру мотивації, то можна виділити такі складові: потреби, мотиви та мета, що є завжди усвідомленою, на відміну від перших двох компонентів. Мета є підсумком мисленнєвої діяльності, в процесі якої особистість намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між потребами фізичної культури, її конкретними умовами, з одного боку, та власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов та вимог, з іншого боку. Саме мета є регулятором активності, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату.

Келишев І. Р.  виділяє мотив внутрішньогрупової симпатії як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високий рівень майстерності, він виявив, що у початковому етапі спортивної кар'єри цей мотив займав важливе місце. Сутність його виявляється у бажанні дітей і підлітків займатися будь-яким видом спорту для того, щоб бути серед своїх друзів і однолітків. Їх утримує у спортивній секції не так прагнення до високих результатів і, навіть, інтерес до цього виду спорту, скільки симпатії один до одного і загальна потреба в спілкування.

**Метою** роботи є пошук причин та мотивації молоді до занять спортом.

**Методи дослідження**. У межах роботи проведено опитування в соцмережі. Для виявлення мети занять, що ставить собі кожен, який бажає займатися спортом, респонденти повинні були обрати декілька варіантів відповідей на запитання «Яка причина для ваших занять спортом»? В дослідженні взяли участь хлопці та дівчата віком 15-20 років:

**Результати дослідження та їх обговорення**. Аналіз опитування показав такі результати:

* бажання гарно виглядати (74%);
* мати хорошу поставу (66%);
* виправити осанку (21%); -
* мати можливість носити модний одяг (55%);
* зміцнення м’язів (69%);
* отримання емоційної розрядки (36%);
* покращення стану здоров’я (43%);
* для гарного настрою (49%);
* активний відпочинок (40%);
* знадобиться у житті (18%).

Відповіді респондентів дало допомогу зрозуміти, що більшість хлопців шукають інформацію, яка стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто того, що пов’язано із самовдосконаленням фізичної підготовки і зміцненням здоров’я.

У дівчат більшою мірою, ніж у хлопців, виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення. Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури, про змагання, оздоровчі програми занять, дієту, зміст самостійних занять, систему загартовування. Отримані результати підтверджують, що у студентів присутній мотив самовдосконалення тілобудування і поліпшення здоров’я. Вони шукають інформацію, яка сприяла б досягненню мети і такої інформації у пресі повинно бути більше, яка має бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Мотиви до занять фізичною культурою також можуть бути пов’язані з процесом діяльності та з її результатом. У першому випадку особа задовольняє потребу у руховій активності, в отриманні вражень від суперництва (почуття азарту, радість перемоги), в іншому – віна може прагнути до здобуття таких результатів:

– самовдосконалення (покращання тілесної статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров’я);

– самовираження і самоствердження (бути не гіршим за інших, стати привабливим для протилежної статі тощо);

– задоволення духовних потреб (через спілкування з товаришами, почуття приналежності до колективу тощо).

Формування мотивів пов’язане з дією певних зовнішніх умови (ситуації), в яких опинився суб’єкт діяльності і внутрішніх факторів (бажання, уподобання, інтереси і переконання, що виражають потреби, пов’язані з особистістю суб’єкта діяльності). Особливу роль відіграють переконання, оскільки вони характеризують світогляд студента, надають його вчинкам значущості і спрямованості.

**Висновки**. Мотивація є одиним із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності фізичного виховання. Формування мотиваційної сфери підлітків нерозривно пов’язано зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної підготовленості та спортивним результатом. При дослідженні причин та мотивації молоді до занять спортом встановлено, що хлопців цікавить інформація, що стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, а дівчат − корекція фігури, змагання, оздоровчі програми занять, дієта, зміст самостійних занять, система загартовування.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Колесник Л. А.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.***У наш стрімкий і динамічний час, коли потрібно буває вирішувати багато життєвих проблем кожного дня, набуває актуальності питання фізичної форми людини, і, як наслідок – популяризація здорового способу життя. Цим займаються певні державні та наукові інституції, спеціалісти високого профілю, суспільні організації. Від їхньої спільної праці в суспільстві формуються нові думки щодо спорту, здоров’я, шкідливих звичок.

***Ключові слова:*** спорт, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на важливість тези про здоровий спосіб життя, її актуальність та своєчасність, у суспільстві ще недостатньо сформовані поняття «пріоритетність активної життєдіяльності» й «несумісність цілої низки шкідливих звичок».

Ми вбачаємо в цьому не повну інформованість, застарілість засобів її донесення до громадян, обмежене використання сучасного інтернет-простору, який, повсякчас, слугує для зовсім інших цілей.

Для вирішення цієї проблеми треба відмовитися від догм, які вже вийшли з ужитку, розробляти єдину державну політику в сфері популяризації здорового способу життя, дати можливість розвиватися новим методам та інноваціям.

Проведений аналіз останніх публікацій показав, що це питання також є популярним і в інших, навіть економічно розвинених, країнах.

Так, у відомому звіті М. Лоланда у Канаді, чи не вперше були сформульовані тези про те, що класичні медичні послуги, якими оперує сучасний світ, не несуть користі для здоров’я, а єдиним його показником є дотримання здорового способу життя. Його складовими є такі положення.

* Відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків).
* Правильне харчування.
* Прогулянки на свіжому повітрі.
* Фізична активність.
* Гігієна

Трохи згодом, Оттавська хартія сформувала принципи здорового способу життя, а в 2010 році на засідання Всесвітньої ради охорони здоров’я опублікували нову Європейську програму «Здоров’я – 2020».

Особливу увагу в програмних документах на тему здорового способу життя займають діти. Було виявлено, що 50% підлітків займаються фізичними вправами від 30 хвилин до 1 години на тиждень (при нормі 3-4 години). Більше 70% надають перевагу інтернету та соціальним мережам у вільний час. Зараз ця проблема знаходиться на державному рівні.

В українських щорічних підсумках Міністерства охорони здоров’я теж відображена ця проблема: зниження активності дітей, велике шкільне навантаження, зменшення інтересу до фізкультури і спорту,

В останні роки майже вдвічі зріс показник щодо дітей, які займаються у спортивних залах, тренуються на важкоатлетичних обладнаннях під наглядом тренерів. Ця риса дуже корисна й стає заохочувальним прикладом для молоді.

**Мета роботи.** Виявлення рівня популяризації здорового способу життя у жителів Тернівського району м. Кривого Рогу.

**Організація та методи дослідження.** Для дослідження були взяті за основу матеріали з оздоровчої роботи в Тернівському районі міста Кривого Рогу: доступна інформація виконкому на публічних сайтах, ПрАТ «ПівнГЗК», публікації газети «Червоний гірник», «Прогрес».Були також досліджені змагання серед юніорів і дорослих, які проводилися впродовж останнього часу на території Тернівського району, їх кількість, періодичність, спортивне направлення, результативність, число учасників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У весняно-літній період кількість змагань серед юніорів і дорослих, які проводилися впродовж останнього часу на території Тернівського району, підвищувалась. У зимовий період активне спортивне життя переноситься до критого спортивного комплексу ПрАТ «ПівнГЗК», де функціонує басейн, зал для занять важкою атлетикою та різні групи здоров’я.

Проводилися змагання спортивно-патріотичного характеру, як наприклад, − «Козацькі забави», де молодь приймала участь в орієнтуванні на місцевості, змагалась у силових видах спорту.

У школах району проводилися тематичні спортивні ігри, естафети, змагання. На території школи № 105 та №50 були легкоатлетичні забіги для спортсменів віком від 10 до 17 років.

Результатами змагань, їх популяризацією активно займалися засоби масової інформації – газети «Червоний гірник», «Прогрес» та шкільні газети.Але, на жаль, зараз спостерігається обмежена робота з цього питання в дошкільних дитячих закладах, брак фінансування, відсутність профільних спеціалістів.

В цілому, Тернівський район показав високі результати популяризації здорового способу життя. У цьому районі є багато прихильників і послідовників активного, правильного способу життя.

За два останніх роки на території Тернівського району за допомогою виконкому Тернівської Ради депутатів і дирекцій великих гірничорудних підприємств, таких як ПрАТ «ПівнГЗК», шахти, будівельні підприємства, було організовано більше 100 масових спортивних змагань з таких вижів: футбол, легка атлетика, гирьовий спорт, настільний теніс, кульова стрільба тощо. У цих змаганнях, прийняли участь близько 700 осіб. Змагання проводилися з урахування вікових категорій та професій людей.

**Висновки.** При дослідженні рівня популяризації здорового способу життя у жителів Тернівського району м. Кривого Рогу встановлено, що проводиться достатньо багато фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів для розвитку та поширення в суспільстві ідей щодо здорового способу життя. Проводиться постійна інформативна робота, але, водночас, зменшується кількість зацікавлення окремими видами спорту, такими як: мотокрос, планеризм. Сьогодні набули широкої популярності вправи на гімнастичних знаряддях і армреслінг,але рівень фінансування цих змагань поки що недостатній. Популяризації здорового способу життя у районі приділяють належну увагу,щоє результатомвзаємодії державних органів самоврядування і громадських організацій.

**УТВОРЕННЯ ТА ВПЛИВ ПОНЯТТЯ УНІВЕРСАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК І ГАРМОНІЗАЦІЮ ВЗАЄМОВІДНОСИН «СТУДЕНТ-ВИКЛАДАЧ-ОТОЧЕННЯ»**

*Кучерган Є. В., Слободянюк О. В., Кадашвілі К. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Поняття універсальності фізичної культури належить до категорій філософської антропології та теорії пізнання. В наш час науковий світ все частіше починає апелювати до цього поняття, яке відноситься до спеціальних наук про людину, включаючи в себе: психологію, педагогіку, фізичну культуру і т. п. Застосовуючи універсальну модель фізичної культури для гармонізації взаємовідносин «студент-студент», «студент-викладач», «студент-оточення», ми в даній статті, розкриваємо можливості впливів на ці соціальні процеси.

***Ключові слова:*** універсальність фізичної культури, людина, індивідуальність, універсальність взаємовідносин, комунікації, інтелект, здоров’я, психологія здоров’я, суспільство, політика.

**Постановка проблеми:** застосування викладачем універсальних підходів фізичної культури в практичних діях; покращення взаємовідносин «студент-студент», «студент-викладач», «студент-оточення».

**Мета:** розкрити механізми комплексної спеціалізації засобів і методів фізичного виховання для покращення процесів гармонізації взаємовідносини «студент-викладач-оточення».

**Організація та методи дослідження:** спостереження, вільне інтерв’ювання, хронометрування.

Досліджуючи дану тему, детально розкриємо ключове поняття – *універсальність фізичної культури*, яке виражає загальний зміст фізичного розвитку. Іншими словами є структурна та функціональна подібність фізичного розвитку, природничих законів і суспільно-соціальних систем, які складаються з багатьох елементів, що обумовлені універсальними законами зв’язку між собою. Синоніми всеосяжний, загальний, різносторонній, багатогранний, всесвітній, всебічний, глобальний, багатогранний, багатофункціональний, загально-значимий, над універсальний, універсальний, енциклопедичний.

Другим основним поняттям розглядається *людина*, як особа; індивідуальність; універсальність студента, викладача, оточення; що несе в собі перш за все здатність пізнавати світ, самого себе, своє місце в світі, прагнення створювати нові форми суспільного життя, відповідно до пізнаних законів людської природи, яка посилюється та гармонізується за допомогою фізичного виховання. Духовні шукання людини, які фіксуються в продуктах його художньо-естетичної діяльності – творах літератури, образотворчого мистецтва, музики, драматургії і т.п. обумовлюються розвитком фізичної культури.

*Комунікації* являють собою невід’ємний компонент, виражають характер спілкування та змогу індивіда поділитися тим, що його більше за все хвилює, або не дає йому спокійно жити в гармонії з самим собою та суспільством. Слід також сказати, що фізична культура являється одним із базових елементів розвитку спілкування та взаємовідносин (активна участь у змаганнях, або вболівання за переможців).

*Здоров’я*, як психологіяє універсальним простором у широкій області сучасних традицій фізичної культури, валеології, педагогіки, соціальної психології та психології взагалі. Цей простір створює унікальні умови для злиття воєдино психолого-педагогічних підходів у фізичній культурі, що є на сьогоднішній день невід’ємним засобом розвитку та духовним збагаченням особи. В педагогіці на сучасному етапі відбувається пошук нових шляхів розвитку особистості та суспільства. Фізична культура та психологія здоров’я намагається перейти від старої моделі вивчення світогляду людини до нової моделі вивчення людини в єдності зі світом, намагаючись побачити за конкретними проявами психічного життя реальність, що відображає суть в її цілісності. Фізична культура робить акцент на феноменальну організацію людини, як багатообразний, активний, динамічний цілий образ, проте, приймаючи всі існуючі теорії особи, виходить за межі у пошуках універсальності.

Розкриваючироль взаємовідносин *суспільства,* як оточення особистості, ми спираємось на сучасну соціальну психологію. На думку багатьох дослідників, вона є областю інтересів особистості, що відноситься до формування та змін установок, проблем Я-концепції, співвідношення соціальних структур і розвитку індивіда в груповій поведінці, культурним варіаціям поведінки і т. д. Межі цієї області включають наочні сфери фізіології, психології, соціології, фізичної культури та ряд інших дисциплін. У зв’язку з цим виникають багато проблем інтеграції соціально-психологічних взаємовідносин.

Роль *інтелекту* виступає, як універсальна платформа, яка перш за все, інтегрує всі системи забезпечення фізичної культури в єдину інфраструктуру. Головною метою при цьому є створення єдиного інформаційного простору, в якому розрізнені дані консолідуються та перетворюються на інформацію, що можуть використовувати всі студенти створеного фізкультурно-оздоровчого комплексу.

Політика викладача фізичної культури направлена на посилення, покращення взаємовідносин в системі універсальності, сукупність духовних утворень, що містять в основному плотсько-емоційні уявлення студентів про політику викладача та закладу, явища, що складаються в процесі їх безпосередньої взаємодії. До політико-психологічних явищ у фізичній культурі відносяться універсальні відчуття та емоції людини (гнів, любов, ненависть і так далі), так і ті відчуття, що зустрічаються тільки в політичному житті (відчуття симпатії або антипатії до певних ідеологій і лідерів, відчуття підвладності державі та ін.).

Для того, щоб допомогти студенту відчувати себе комфортно на факультеті в університеті, суспільстві, потрібно вивільнити в нього інтелектуальні, особистісні, фізичні ресурси для успішного навчання та повноцінного розвитку. Тому необхідно ретельно виявляти особливості фізичного, психологічного та соціального розвитку за допомогою поведінки та поведінкової психології (біхевіоризму).

Окрім виявлення особливостей фізичного статусу кожного студента необхідно створити систему підтримки фізичного розвитку всіх студентів, створивши накопичення та систематизацію універсальних і спеціальних програм, які б охоплювали індивідуальні особливості кожного студента, скласти програму «Комплексної спеціалізації», де потрібно мислити в системі інтегрованого концептуально-універсального проекту кафедри фізичної культури та методики її викладання. За системою «Я-концепції» студента, політикою особистого Я, політикою викладачів, політикою навчального закладу та суспільства взагалі.

Базуючись на тому, що освітні процеси носять універсальний характер, викладач фізичної культури в університеті є ключовою фігурою всіх фізичних, соціально-психологічних процесів розвитку студента в університеті. Викладач фізичної культури виявляє, як внутрішню, так і зовнішню політику студента, викладачів навчального закладу за допомогою фізичної культури. За вище сказаним, ми вважаємо, що універсальна модель викладача фізичної культури повинна бути спрямована за трьома основними напрямками, а саме адаптацією, інтелектуалізацією та індивідуалізацією.

# Вибудуємо модель універсальних підходів роботи викладача з фізичної культури (табл. 1).

Таблиця 1

**МОДЕЛЬ УНІВЕРСАЛЬНИХ ПІДХОДІВРОБОТИ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Адаптація** | **Інтелектуалізація** | **Індивідуалізація** |
| Соціалізація  | Бакалавр | Індивідуальні процеси |
| Інституалізація | Магістр | Я концепція |
| *СОЦІАЛЬНИЙ**ЛІДЕР* | *ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ* *ЛІДЕР* | *ДУХОВНИЙ**ЛІДЕР* |

Поглиблюючи модель універсальних підходів, викладачам фізичної культури важливо встановити взаємозв’язок між розвитком індивідуальних та соціальних можливостей, як студентів, так і їх індивідуального та соціального оточення. Вибудуємо модель комплексної спеціалізації роботи викладача фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

**МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ РОБОТИ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Адаптація** | **Інтелектуалізація** | **Індивідуалізація** |
| Програма фізичних вправ, що посилює адаптаційні процеси студентів. | Програма фізичних вправ, що посилює інтелектуальні процеси студентів. | Програма фізичних вправ, що посилює індивідуальні процеси студентів. |
| **Інституалізація** | **Інтелектуальний лідер** | **Особисте****середовище** |
| Програма фізичних вправ, що посилює інституціональні процесистудентів. | Програма фізичних вправ, що посилює стратегічні процеси мислення студентів. | Програма фізичних вправ, що посилює індивідуальні процеси згуртованості студентів. |
| **Соціалізація** | **Лідер****Організатор** | **Середовище****закладу освіти** |
| Програма фізичних вправ, що посилює соціальні процеси студентів. | Програма фізичних вправ, що посилює тактичніпроцеси мисленнястудентів. | Програма фізичних вправ, що посилює індивідуальні процеси дружби студентів. |

Провівши практичне обстеження студентів, які мають утруднення в фізичному розвитку; де метою було виявити застосування комплексу універсальних програм (фітнес, шейпінг, стретчинг, плавання, степ-аеробіка, масаж, ритмічна гімнастика, спортивні танці, йога, тренажерний зал, ранкові пробіжки, раціональне харчування, загартовування, фізіотерапія), котрі позитивно впливають на фізичний розвиток студентів.

Практичне обстеження було виконане за допомогою методу вільного інтерв’ювання, за якими ставилися запитання щодо застосування універсальних програм, котрі складаються з ряду спеціалізованих комплексів, інтерв’ювання проходили по два-три студента з різних факультетів, що в загальній кількості склало 25 осіб.

Таблиця 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I - дуже високий рівень** **(10 програм)** | **II - високий рівень** **(8 програм)** | **III - нормальний рівень** **(6 програм)** | **IV - понижений рівень** **(4 програми)** | **V – низький рівень** **(2 програми)** |
| **30 %** |  | **28 %** | **28 %** |  |  |
| **25 %** |  |  |  |  |  |
| **20 %** | **20 %** |  |  |  | **16 %** |
| **15 %** |  |  |  |  |  |
| **10 %** |  |  |  | **8 %** |  |
| **5 %** |  |  |  |  |  |
|  | *5 осіб* | *7 осіб* | *7 осіб* | *2 особи* | *4 особи* |

I ‒ дуже високий рівень, що складається з 10 спеціалізованих програм, які являють собою універсальний комплекс програм з фізичного виховання та забезпечують гармонійний розвиток особистості – 5 студентів –20%.

II ‒ високий рівень, що складається з 8 спеціалізованих програм, які являють собою універсальний комплекс програм з фізичного виховання та забезпечують гармонійний розвиток особистості – 7 студентів – 28%.

III ‒ нормальний рівень, що складається з 6 спеціалізованих програм,які являють собою універсальний комплекс програм з фізичного виховання та забезпечують гармонійний розвиток особистості – 7 студентів – 28%.

IV ‒ понижений рівень, що складається з 4 спеціалізованих програм, які являють собою універсальний комплекс програм з фізичного виховання та забезпечують гармонійний розвиток особистості – 2 студенти – 8%.

V ‒ низький рівень, що складається з 2 спеціалізованих програм, які являють собою універсальний комплекс програм з фізичного виховання та забезпечують гармонійний розвиток особистості – 4 студенти – 16%.

**Результати дослідження та їх обговорення:** застосовуючи універсальну модель фізичної культури та механізми комплексної спеціалізації, ми значно покращуємо програму культурного розвитку взаємовідносин між «студентами-викладачем-оточенням», як політику єдиної команди. В цьому плані слід зазначити.

1. Всі освітні процеси носять універсальний характер.

2. Система фізичної культури сьогодні та її адміністрування потребують постійного удосконалення, більш поглибленого соціально-психологічного управління процесами.

3. Сучасне покоління чинить внутрішній та зовнішній супротив фізичній культурі в зв’язку з перебільшенням інформаційного простору Інтернету, натупає ера мудрості, ера універсального мислення.

4. Вчитель фізичної культури залишається ключовою фігурою всіх фізичних процесів розвитку студена, вчителя, адміністрації і т. п.; він визначає як внутрішню так і зовнішню політику студента, вчителя, оточення та навчального закладу.

**Висновок.**Універсальна модель фізичної культури значно полегшує встановлення доброзичливих контактів між «студент-студентом», «студент-викладачем», «студент-оточенням». За допомогою моделі, що представлена, значно покращуються навики відчуття ситуації; соціальне, інтелектуальне, духовне лідерство, як мета самореалізації випускників майбутніх педагогів, викладачів, оточення та суспільства. Формується універсальна свідомість, особистості студента та студентського колективу, на основі викладання та практичного застосування прийомів фізичної культури з індивідуальної, соціальної, навчальної мотивації.

**ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ КДПУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Леонова В. В.*

*Криворізький державнийпедагогічний університет*

***Анотація.*** В роботі показано, що 18,9% студентів мають високий рівень інтересу до занять фізичного виховання, 41,2% −середній, рівень. 17,8% − низький. Пріоритетними видами спорту, якими виявили бажання займатися студенти, були атлетична гімнастика у юнаків (36,0%) та ритмічна гімнастика у дівчат (34,8%).

***Ключові слова:*** фізична культура, фізичні вправи, студенти,здоров’я.

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь позитивного ставлення у студентів до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності [1]. Показано, що у значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній або сформувалося навіть негативне до неї ставлення [2].

**Мета роботи**: вивчити ставлення студентів Криворізького державного педагогічного університету до фізичного виховання і спорту та пошук нових засобів підвищення ефективності фізичного виховання молоді вищих закладів освіти.Визначити рівень інтересу та мотиви студентів до занять фізичною культурою та переваги до занять різних видів спорту серед юнаків та дівчат.

**Методи дослідження.** Для визначення ставлення студентів до фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах було проведене анкетування ІІ курсу 48 студентів 2 курсу КДПУ. Для покращення відвідування та відношення студентів КДПУ занять фізичного виховання, було проведено опитування, в якому були зазначені мотиваційні причини занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дані, подані у табл. 1, засвідчують, що лише 18,9% респондентів виявили високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту. Найчисельніша група молоді (41,2%) мала середній інтерес до фізичного виховання і спорту. Низький рівень інтересу виявили від 10,3 до 17,8% студентів ІІ курсу. Спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів до фізичної культури протягом навчання, що свідчить про недостатню мотивацію студентів до занять фізичними вправами.

Таблиця 1

**Рівень інтересу до занять фізичного виховання**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень  | ІІ курс |
| Високий | 18,9 |
| Середній | 41,2 |
| Низький | 17,8 |

Серед видів спорту, яким надавали перевагу юнаки, були: атлетична гімнастика – 36,0%, футбол – 26,3%, оздоровчий біг – 21,9%, єдиноборства – 20,2%, плавання – 18,4%, спортивні ігри (волейбол, баскетбол) – 15,8%, пішохідний туризм – 14,9%, настільний теніс – 7,9%. До популярних видів рухової активності серед студенток відносилися: ритмічна гімнастика (34,8%), плавання (25,0%), оздоровчий біг (20,5%), силові тренування (15,9%), спортивні ігри (12,9%), туризм (12,1%), настільний теніс (5,3%).

Результати анкетування студентів щодо виявлення мотивів до занять фізичною культурою наведені у табл. 2.

Таблиця 2

**Мотиви до занять фізичною культурою, %**

|  |  |
| --- | --- |
| Мотиваційні детермінанти | 2 курс |
| Зміцнити стан здоров’я | 48,9 |
| Підвищити фізичну підготовленість | 22,2 |
| Оволодіти технікою фізичних вправ | 6,7 |
|  Мати гарну будову тіла | 20,0 |

Аналіз даних свідчить про те, що оволодіння технікою фізичних вправ зазначили 6,7%. Найбільш поширеним мотивом до занять з фізичної культури є зміцнення здоров’я (48,9%), що пояснюється доброю обізнаністю студентів з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров’я. Значна частина молоді відвідують заняття з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості (22,2%), покращення будови тіла (20,0%). Потрібно зазначити, що мотив «мати гарну будову тіла» переважав у жінок, тоді як «прагнення підвищити фізичну підготовленість» переважав у чоловіків.

**Висновки.**

1. За результатами дослідження визначено, що 18,9% студентів мають високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту, 41,2% опитаних мали середній рівень. Низький рівень інтересу до фізичної культури був виявлений у від 17,8% студентів.
2. Пріоритетними видами спорту, якими виявили бажання займатися студенти, були атлетична гімнастика у юнаків (36,0% опитаних) та ритмічна гімнастика у дівчат (34,8% опитаних). Тому саме ці види фізичних вправ були рекомендовані для включеня в програму оздоровчого тренування студентів.

**Література**

1. Благій О. Л., Захаріна Є. А. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. С. 324-330.

2. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. 2006. 54с.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КДПУ**

*Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті розглядаються проблеми актуальності фітнес-технологій у фізичній підготовці студентів і їх подальше використання в навчальному процесі з фізичної культури.

***Ключові слова****:* фітнес, фізичний розвиток, студент, стретчинг, степ-аеробіка, силова аеробіка.

**Постановка проблеми.** З кожним роком заняття фітнесом набирають все більшу і більшу популярність і стають справжнім способом життя серед мільйонів людей.

Слово «Fitness» буквально перекладається з англійської мови як «придатність» або «відповідність». У підручнику Едварда Т. Хоулі і Б. Дона Френкса «Оздоровчий фітнес» можна прочитати таке визначення фітнесу: фізичний фітнес − це прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров’я. Такий стан відомо як добрий фізичний стан або фізична підготовленість [1].

Комплекс фітнес-вправ і раціон харчування підбираються індивідуально залежно від віку, стану здоров’я, протипоказань, цілей (схуднення, набір ваги тощо), будови та особливостей фігури.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що останнім часом все більшою популярністю користуються різні напрямки фітнесу, кілька з яких представлені нижче.

1) *Степ аеробіка* − комплекс вправ, які виконують за допомогою спеціальної платформи. Якщо регулярно тренуватися, це помітно підтягне стегна, сідниці і гомілки. Заняття допоможуть суглобам стати рухомими, зв'язкам еластичними, а шкірі підтягнутою і пружною.

2) *Аквааеробіка* − унікальний вид спорту, в якому вправи виконують під музику, перебуваючи при цьому в воді по груди. Щоб займатися їм не обов'язково вміти плавати, причому заняття можуть відвідувати люди будь-якого віку, статі та ваги.

3) *Силова аеробіка* − це комплекс силових вправ, виконання яких спрямоване на зміцнення процесів обміну в організмі, тобто на позбавлення від надмірної ваги. Силова аеробіка підійде тим, хто хоче не тільки позбутися від зайвої ваги, але і розвинути м’язову систему.

4) *Стретчинг* − вправи, суть яких полягає в максимальному розтягуванні м’язів, сухожилля і зв’язок. Заняття ефективні і не викличуть труднощів, вони допоможуть розвинути гнучкість і збільшать еластичність. Тренування стретчингом допоможуть уникнути проблем зі спиною і поліпшити стан хребта. З їх допомогою можна відкоригувати неправильну поставу і попередити вікові зміни в кістковій і хрящовій тканині.

5) *Фітнес йога* − відмінна альтернатива класичним фітнесу, підходить для тих, хто не витримує ритм і інтенсивність активних тренувань. Гібрид фітнесу та йоги − ідеальний варіант занять для тих, хто любить йогу, але при цьому не може виконувати асани. На заняттях крім фізичних тренувань велика увага приділяється дихальній гімнастиці і медитації.

6) *Кроссфіт* − один з підвидів фітнесу, винахідником і ідейним натхненником якого став гімнаст і бізнесмен Грег Глассман. Мета занять полягає в поліпшенні загального фізичного розвитку, підвищення показників витривалості, швидкості реакцій і загального тонусу. На думку Грега Глассман ці якості потрібні не тільки спортсмену, звичайній людині вони допоможуть вижити в екстремальній ситуації. Суть кроссфіту полягає у виконанні постійно мінливих певних рухів, причому в режимі високої швидкості і максимальної віддачі.

7) *Фітбокс* − це комплекс аеробно-силових вправ, для якого характерні короткі підходи середньої інтенсивності. По суті це заняття, на яких ви будете чергувати силові вправи з аеробного роботою з боксерською грушею. Вправи допомагають збільшити силу і витривалість, швидше спалити жир, підтягти м'язи і поліпшити фігуру в цілому.

8) *Танець живота або белліденс* − один з видів танцювальної техніки, прототипом якої стали східні танці. Заняття проходять під музику і дозволяють розвинути мускулатуру рук і ніг, живота і стегон, сідниць, боків і інших частин тіла.

9) *Бодіфлекс* − це техніка діафрагмового дихання, досить глибокого, при якому клітини людини глибоко насичуються киснем. Супроводжується дихання не дуже складними, доступними для сприйняття тренуваннями, які дають можливість придбати початкову пружність як шкірі, так і м’язової маси.

10) *Слайд-аеробіка* − це новий напрямок у фітнесі, який характеризується силовим і аеробним навантаженням. Всі техніки виконуються на спеціальному полімерному килимку-слайді. В основі комплексу лежать рухи, що нагадують змагання лижників або ковзанярів. Під час тренування грає енергійна музика, що допомагає тримати ритм і покращує настрій.

11) *Pole dance*, танець з жердиною або танець на пілоні − один з напрямків сучасного танцю з елементами розтяжки і силових навантажень і т.д. [2, 3].

На жаль, незважаючи на таке розмаїття фітнес-технологій різного спрямування і вдосконалення розроблених для них фітнес-програм, більшість з них досі не адаптовані до процесу фізичного виховання ЗВО.

**Мета.** Довести ефективність використання фітнес-програм у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіт.

**Методи і організація дослідження.** Дослідження було проведено на прикладі групи студенток першого і другого курсу денного відділення на заняттях з аеробіки протягом двох місяців (жовтень-листопад) 2020 року.

В ході дослідження на заняттях використовувалися такі фітнес-технології, як:

* силова аеробіка;
* степ-аеробіка;
* стретчинг.

Заняття групи проводилися три рази на тиждень, загальна тривалість становила 60 хвилин, 20 хв. з яких виділялися на розминку і заключну частину і 40 хв. − на основну частину.

Антропометричні вимірювання студенток (маса тіла і обхват талії) були проведені на початку і в кінці дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення**. Як можна помітити, більшість дівчат групи успішно пройшли спеціально підготовлену двомісячну фітнес-програму, яка допомогла позбавитися від зайвої ваги, розвинути м’язову систему і протриматися в тонусі до закінчення випробувального терміну (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка антропометричних показників, жовтень-листопад**

|  |  |
| --- | --- |
| Кіл-ть студенток | Показники |
| Масса тіла, кг | Обхват талії, см |
| жовтень | листопад | жовтень | листопад |
| 1 | 55 | 51 | 71 | 69 |
| 2 | 64 | 61 | 73 | 69 |
| 3 | 68 | 64 | 75 | 73 |
| 4 | 53 | 51 | 69 | 65 |
| 5 | 46 | 44 | 62 | 61 |
| 6 | 63 | 61 | 81 | 79 |
| 7 | 63 | 59 | 76 | 74 |
| 8 | 53 | 50 | 70 | 68 |
| 9 | 51 | 49 | 63 | 61 |
| 10 | 66 | 64 | 75 | 73 |
| 11 | 67 | 65 | 81 | 78 |

За допомогою методу інтерв’ювання було визначено, що практично всі учасниці експерименту задоволені результатами.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури та результати наукового експерименту вкотре довели необхідність введення різних фітнес-програм як ефективних засобів фізичного виховання, що забезпечує різносторонній вплив на організм і сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використанню засобів фізичної культури і спорту з метою саморозвитку та самовдосконалення. Вважаємо для популяризації фітнес-культури на заняттях фізичної підготовки студентів ЗВО варто переглянути навчальну програму, в сторону збільшення використання різних методик і технологій.

**Література**

1. Хоули Т. и Дона Френкс Б. «Оздоровительный фитнес»: Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев : «Олимпийская литература», 2010. 359 с.

2. Особенности пилатеса, или коротко о главном.

URL : <http://propilates.ru/vse-o-pilatese/main.html/>

1. Физическая культура как институт социального воспроизводства личности: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений /под ред. В. А. Баранова. Москва : Изд-во РГТЭУ, 2010. 240 с.

**АЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Марчик В. І., Василенко В. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У дослідженні аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури у юнаків виявлено оцінки «задовільно» (35%), «добре» (47%) і «дуже добре» (18%), у дівчат ‒ «задовільно» (100%), що відповідає вимогам фізичного навантаження професійної науково-предметної підготовки в закладі вищої освіти, а в майбутньому і вимогам професійної діяльності.

***Ключові слова:*** аеробна продуктивність, фізичне навантаження, студенти.

**Постановка проблеми.** Підготовка фахівців за кваліфікацією бакалавр освіти, вчитель фізичної культури, організатор спортивного туризму вимагає від студента певного рівня фізичної підготовленості, працездатності та здоров’я, оскільки навчальна програма передбачає визначену кількість навчальних дисциплін з використанням фізичного навантаження на практичних заняттях. Перспективи оцінювання академічної успішності студента професійної науково-предметної підготовки та підвищення рівня функціональних можливостей під час тренувальних занять в певній мірі залежить від вихідного рівня аеробної продуктивності організму.

Аеробні можливості визначаються властивостями різних систем в організмі, що забезпечують «доставку» кисню та його утилізацію в тканинах. До цих властивостей відноситься ефективність зовнішнього дихання (хвилинний об’єм дихання, максимальна легенева вентиляція, життєва ємкість легень, швидкість, з якою здійснюється дифузія газів тощо); кровообігу (пульс, тиск кров’яного струму й ін.). Дослідження аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури, які навчаються на першому курсі, надасть можливість корегуванню фізичного навантаження за часом, обсягом та інтенсивністю, що впливатиме на підвищення ефективності навчального процесу.

В роботі автори показують, що проведення систематичних занять оздоровчою фізичною культурою дозволяє підвищити функціональні можливості дихальної системи і нормалізувати показники серцево-судинної системи, підвищити рівень фізичного розвитку і підготовленості [1, с. 455]. Досліджували фізичне здоров’я студенток 18-20 років за показником максимального споживання кисню, який характеризує рівень аеробної продуктивності. За результатами анкетування оцінювали ставлення студенток до здорового способу життя. Встановлено, що рівень фізичного здоров’я студенток «відмінний» і перевищує «безпечний рівень здоров’я». Студентки дотримуються правил раціонального харчування і не мають шкідливих звичок [2]. В статті описані розроблені оцінюючі системи, що базуються на морфо-функціональних показниках, які мають задовільні кореляційні зв’язки з максимальною аеробною продуктивністю. Їх перевага полягає в тому, що вони не потребують застосування складних інструментальних методів дослідження. Надійна кількісна оцінка фізичного стану залишається актуальним завданням наукових досліджень і практики фізичного виховання в навчальних закладах [3].

**Метою** роботи стало оцінювання аеробної продуктивності у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура).

**Методи дослідження.** В дослідженні, що було проведено у вересні 2019 року, взяли участь студенти 1 курсу денної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) (юнаки − 22 особи, дівчата – 6 осіб). Спеціалізацію за видом спорту і рівень спортивної майстерності в роботі не враховували.

Оцінку аеробної продуктивності визначали за індексом Скибінськи. Після п’яти хвилин відпочинку в положенні стоячи вимірювали частоту серцевих скорочень за 1 хвилину. Потім після вдиху близько 2/3 об’єму легенів фіксували час затримки дихання. Визначали життєву ємкість легенів. Оцінка аеробної функції за показником індексу: 5 – «погано»; 6-10 – «незадовільно»; 11-30 – «задовільно»; 31-60 – «добре»; більше 61 – «дуже добре».

,

де: ЖЄЛ (мл), ЗД – затримка дихання (с), ЧСС – (кількість ударів).

Отримані результати перераховували у відсотки. Оскільки вибірки були малочисельними, отримані результати не вважаються достовірними, а тільки такими, що окреслюють тенденцію розвитку предмету дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних не виявив досліджуваних з оцінкою аеробної продуктивності «незадовільно» і «погано» (рис 1).

Рис. 1. Аеробна продуктивність за індексом Скибінськи студентів 1 курсу

 спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Третина юнаків продемонстрували аеробну продуктивність на оцінку «задовільно», а серед дівчат таких було виявлено 100 відсотків. У майже половини юнаків зафіксована аеробна продуктивність за індексом Скибінськи з оцінкою «добре» і у більше п’ятої частини ‒ «дуже добре».

**Висновок.** У дослідженні аеробної продуктивності майбутніх вчителів фізичної культури у юнаків виявлено оцінки «задовільно», «добре» і «дуже добре», у дівчат ‒ «задовільно», що відповідає вимогам фізичного навантаження на практичних заняттях навчального процесу в закладі вищої освіти, а в майбутньому і вимогам професійної діяльності.

**Література**

1. Земська Н. О., Матійчук І. В. Підвищення функціональних резервів організму студентів засобами оздоровчої фізичної культури. The 3rd International scientific and practical conference «*Perspectives of world science and education»* (November 27-29, 2019) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. С. 452-456.
2. Нестерова С., Мацейко І. Оцінка стану здоров’я студенток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за рівнем аеробної продуктивності. *Візична культура, спорт та здоров’я нації.*Вінниця. 2017.

URL : <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/789>

1. Тонконог В. М. Гладощук О. Г. Критерії розвитку фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Київ. 2018. Вип. 3К (97). С. 559-563.

URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21901>

**ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ БОДІФЛЕКС НА ЗАНЯТТЯХ**

**З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Мінжоріна І. Л., Калашнікова А. В., Харкіна Є. О.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** у роботі розглянуті можливості використання оздоровчої системи бодіфлекс, як нової форми фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання.

***Ключові слова:*** бодіфлекс, студенти, фітнес програми, регулярні заняття.

**Постановка проблеми**. Переважна більшість студентів розуміє користь фізичної активності для розвитку, здоров’я та працездатності. Але при виявленні причин ігнорування ними фізичних навантажень найчастіша відповідь – «Нестача часу». Тому актуальними пошуками зацікавлення студентів – є пошук нових методик та впровадження їх в сучасну систему регулярних занять фізичною культурою і спортом [3, с. 25]. Зараз серед молоді популярні фітнес-програми. Однією з них є програма спрямована на схуднення бажаних форм тіла – бодіфлекс, створена американкою Ґрір Чайдлерс і описана у її книжці «Чудова фігура за 15 хвилин в день». Безперечна перевага цієї програми перед звичайним фітнесом в тому, що це не є виснажливі заняття, де потрібно затратити багато сил, а приємна гімнастика, в якій правильне бодіфлекс дихання в сполученні зі статичними позами вправ є ключем до схуднення.

Бодіфлекс (bodyflex) – це дихальна гімнастика що сприяє схудненню та оздоровленню організму. В процесі діафрагмального дихання кров збагачена киснем, цілеспрямовано переміщується в зону напруженої групи м’язів і спалює в цій ділянці тіла жирові відкладення в конкретній зоні [1, с. 16]. Основну роботу в процесі схуднення виконує додатковий кисень, який ми отримуємо при бодіфлекс-диханні. Під його впливом і згорає жирова клітина.

Крім того, бодіфілекс дуже потужна оздоровча гімнастика. Організм очищається на клітинному рівні, прискорюється метаболізм та обмінні процеси в організму, тіло звільняється від шлаків і токсинів завдяки чому зникає целюліт. Спеціально підібрані вправи можуть під лаштувати фігуру цілеспрямовано, прибираючи зайві обсяги в тій чи іншій частині тіла [4, с. 37].

Аналізу системи «Бодіфлекс» присвячено багато статей в Інтернет-мережах. Вивчення застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях студентів, займалися Н. Москаленко, А. Самошкіна (2015); переваги застосування методик дихальної гімнастики (бодіфлекс) для покращення стану здоров’я студентів вивчали Н. Кричильська, О. Фесак (2017). Також науковці В. Тулайдан, Т. Шелехова вивчали дихальну гімнастику як засіб покращення здоров’я. Впливом бодіфлекс на вдосконалення тілобудови займалися Т. Гнітецька, І. Андрієнко (2011). У своїх роботах вони проводили дослідження, які показали покращення первинних результатів.

Однак під час аналізу доступної нам літератури та Інтернет-ресурсів не виявлено ґрунтовних наукових досліджень, проведених на території нашої країни, щодо впливу даної програми на організм студентів [2, с. 48].

**Мета.** З’ясувати вплив бодіфлексу на організм студенток при його використанні на заняттях з фізичної культури.

**Організація та методи дослідження**. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування, вимірювання параметрів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Щоб дізнатися як впливає система «Бодіфлекс» на організм, був проведений експеримент, що тривав з вересня по листопад 2019 року на базі КДПУ. В ньому взяли участь студентки 2 курсу факультету дошкільної освіти. Дівчатам було запропоновано використовувати вправи даної системи на заняттях з фізичного виховання 1 раз на тиждень під керівництвом викладача та самостійно щоденно вдома.

При організації дослідження ми керувалися необхідністю забезпечення умов комфортного виконання вправ та врахування функціональних можливостей студенток. Також мало місце прагнення створити атмосферу підвищення інтелектуального рівня знань в галузі фізичної культури та спорту і теоретичного обґрунтування рухових дій.

Під час дослідження нас цікавили нестандартні та неординарні методи проведення занять. Це на наш погляд, у подальшому можливо б зацікавило їх та мотивувало до подальших регулярних занять спортом. Була зроблена ставка на обізнано-інтелектуальний підхід, що будувався на постійному інформуванні студенток про функціональні можливості організму та розвиток фізичних якостей під час занять спортом. Як виявилося, половина учасниць експерименту доповнювала свої знання пошуком додаткової інформації.

На заняттях бодіфлексом ми запропонували учасницям таку схему:

**Р→П→З**

де, Р- регулярність, П-потреба, З-задоволення

На жаль відсутність *регулярних* щоденних самостійних занять бодіфлексомм, що за умовами експерименту було обов’язковим, не дала змогу студенткам сформувати *потребу,* а потім і з*адоволення* від даних занять.

По завершенні практичної частини експерименту серед його учасниць було проведено анкетування. Виявилося, що раніше про систему бодіфлекс нічого не знали 74% учасниць. Це давало нам змогу зрозуміти, що даний вид спорту не є досить популярним серед студентів. Більшості опитаних 91% – заняття сподобались і вони мають бажання продовжувати їх. Нам було важливо розуміти наскільки часто студенти виконували вправи самостійно. Виявилося, що лише 10% робили їх 3 рази на тиждень, інші 90% - лише один раз –на заняттях в університеті. Дану систему, як придатну для регулярних особистих занять, визначило 88% опитаних. 12% респондентів відповіли, що не мають бажання займатися далі: причиною чого виявилися відсутність часу та нелюбов до спорту.

**Висновки.** Доведено, щоб досягти певного результату потрібно займатися недовго, але кожен день. Визначено, що у 90% студенток охватні параметри не змінилися і лише 10% мали зменшення на 2 см. З’ясувалося, що вправи системи бодіфлекс можуть виконувати навіть фізично непідготовлені студенти.

**Література**

1. Бодифлекс

URL : <http://novoetelo.com.ua/bodifleks.html>

2. Гнітецька Т. В., Андрієнко І. Я. Вплив програми «Бодіфлекс» на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17-20 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2011. № 3. С. 55-58.

URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2011_3_17>

3. Ильницкая А. С., Козина Ж. Л., Карабеник В. А. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізвиховання і спорту*. 2014. №2. С. 25-32.

4.Чайлдерс Ґ. Великолепная фигура за 15 минут в день! / пер. с англ. Е. А. Мартинкевич. Минск : «Попурри», 2006. 208 с.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВНА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

*Міщенко В. Л.*

*Гірничий коледж ДВНЗ «КНУ»*

***Анотація.*** Функціональна активність людини характеризується різними руховими актами: скороченням м’язи серця, пересуванням тіла в просторі, рухом очних яблук, ковтанням, диханням, а також моторним компонентом мови, міміки. На розвиток функцій м’язів великий вплив мають сили гравітації та інерції, які м’язи змушені постійно долати.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, розумова працездатність, фізична праця, розумова праця, відновлення.

**Постановка проблеми.** Важливу роль відіграють час, протягом якого розгортається м’язове скорочення, і простір, в якому воно відбувається. Передбачається і цілим рядом наукових робіт у яких доводиться, що праця створила людину. Поняття «праця» включає різні його види. Тим часом існують два основних види трудової діяльності людини − фізичну і розумову працю і їх проміжні поєднання.

*Фізична праця* − це «вид діяльності людини, особливості якої визначаються комплексом чинників, що відрізняють один вид діяльності від іншого, пов'язаного з наявністю будь-яких кліматичних, виробничих, фізичних, інформаційнихта інших факторів».

*Розумова праця* − це «діяльність людини з перетворення сформованої в його свідомості концептуальної моделі дійсності шляхом створення нових понять, суджень, умовиводів, а на їх основі − гіпотез і теорії. Результат розумової праці − наукові і духовні цінності або рішення, які за допомогою керуючих впливів на знаряддя праці використовуються для задоволення суспільних або особистих потреб.

**Мета.** Пошук можливостей впливу на розумову та фізичну працездатність засобами фізичного виховання.

**Організація та методи дослідження.** Узагальнення знань про вплив на розумову та фізичну працездатність засобами фізичного виховання за літературними джерелами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Можливість регулювати формування особистості досягається тренуванням, вправою і вихованням. Систематичні заняття фізичними вправами, і тим більше навчально-тренувальні заняття в спорті надають позитивний вплив на психічні функції, з дитячого віку формують розумову і емоційну стійкість до напруженої діяльності. Численні дослідження по вивченню параметрів мислення, пам’яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі виробничої діяльності у адаптованих (тренованих) до систематичних фізичних навантажень осіб та у неадаптованих (нетренованих) свідчать, що параметри розумової працездатності прямо залежать від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Розумова діяльність буде меншою мірою схильна до впливу несприятливих факторів, якщо цілеспрямовано застосовувати засоби і методи фізичної культури (наприклад, фізкультурні паузи, активний відпочинок тощо).

Навчальний день у більшості людей насичений значними розумовими та емоційними навантаженнями. Вимушена робоча поза, коли м’язи, які утримують тулуб у певному стані, довгий час напружені, часті порушення режиму праці та відпочинку, неадекватні фізичні навантаження - все це може служити причиною втоми, яке накопичується і перетворюється на перевтому. Щоб цього не сталося, необхідно один вид діяльності змінювати іншим. Найбільш ефективна форма відпочинку при розумовій праці − активний відпочинок у вигляді помірного фізичної праці або занять фізичними вправами.

Велике профілактичне значення мають і самостійні заняття студентів фізичними вправами в режимі дня. Щоденна ранкова зарядка, прогулянка або пробіжка на свіжому повітрі сприятливо впливають на організм, підвищують тонус м’язів, покращують кровообіг і газообмін, а це позитивно впливає на підвищення розумової працездатності студентів. Важливий активний відпочинок в канікули: студенти після відпочинку в спортивно-оздоровчому таборі починають навчальний рік, маючи більш високу працездатність.

Основний засіб фізичної культури – фізичні вправи. Існує фізіологічна класифікація вправ, в якій вся різноманітна м’язова діяльність об’єднана в окремі групи вправ за фізіологічними ознаками. Стійкість організму до несприятливих факторів залежить від вроджених і набутих властивостей. Вона дуже рухлива і піддається тренуванню як засобами м’язових навантажень, так і різними зовнішніми впливами (температурними коливаннями, нестачею або надлишком кисню, вуглекислого газу). Відзначено, наприклад, що фізичне тренування шляхом вдосконалення фізіологічних механізмів підвищує стійкість до перегрівання, переохолодження, гіпоксії, дії деяких токсичних речовин, знижує захворюваність і підвищує працездатність.

У людей, які систематично і активно займаються фізичними вправами, підвищується психічна, розумова і емоційна стійкість при виконанні напруженої розумової або фізичної діяльності. До числа основних фізичних (або рухових) якостей, що забезпечують високий рівень фізичної працездатності людини, відносять силу, швидкість і витривалість, які проявляються у певних співвідношеннях залежно від умов виконання тієї чи іншої рухової діяльності, її характеру, специфіки, тривалості, потужності та інтенсивності.

До засобів фізичної культури відносяться не тільки фізичні вправи, а й оздоровчі сили природи (сонце, повітря івода), гігієнічні фактори (режим праці, сну, харчування, санітарно-гігієнічні умови). Використання оздоровчих сил природи сприяє зміцненню та активізації захисних сил організму, стимулює обмін речовин і діяльність фізіологічних систем і окремих органів. Щоб підвищити рівень фізичної та розумової працездатності, треба бувати на свіжому повітрі, відмовитися від шкідливих звичок, проявляти рухову активність, займатися загартовуванням. Систематичні заняття фізичними вправами в умовах напруженої навчальної діяльності знімають нервово-психічні напруги, а систематична м’язова діяльність підвищує психічну, розумову і емоційну стійкість організму при напруженій навчальній роботі.

У наше століття атома й кібернетики розумову працю все більше витісняє фізичну або тісно зливається з ним. Видатний лікар та педагог П. Ф. Лесгафт неодноразово підкреслював, що невідповідність слабкого тіла і розвиненої розумової діяльності – «тіла і духу» рано чи пізно позначиться негативно на загальному стані і здоров’я людини. Таке порушення гармонії, зазначав він, не залишається безкарним − воно неминуче тягне за собою безсилля зовнішніх проявів: думка і розуміння можуть бути, але не буде належної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого проведення та застосування їх на практиці.

**Висновок.**Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів фізично виховання щодо покращення розумової працездатності.

**МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ**

**ОПОРНО-РУХОВОГОАППАРАТУ**

*Москаленко Л. С.*

*Криворізький професійнийгірничо-технологічний ліцей*

***Анотація.*** Всебічна фізична підготовка передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили. Щодо визначення гнучкості було безліч дискусій, зокрема, під гнучкістю розуміли морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. В даній статті рекомендовані комплекси вправ, які використовуються на заняттях фізичного виховання і забезпечують ефективний вплив на розвиток гнучкості учнів [1].

***Ключові слова:*** фізичне виховання, гнучкість, заняття, учні, фізичні якості.

**Постановка проблеми.** Фізичні (рухові) якості − це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають ії можливості успішно виконувати певну рухову дію. Розвиток рухових якостей відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність [1].

Гнучкість як рухова людини – як здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

У розвитку гнучкості розрізняють 2 етапи:

1 етап – збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;

2 етап – збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Виконувати вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується; використання пружних рухів, погойдувань, змахів з великою амплітудою; застосувань захватів руками та притягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба з активною допомогою партнера. Із збільшенням маси м’язів і зменшенням деформації зв’язок доцільно застосовувати пасивні та статичні вправи. При цьому слід дотримуватись таких правил: не допускати больових відчуттів, рухи виконувати повільно, поступово збільшувати амплітуду рухів і ступінь застосування сили партнера, добираючи пари приблизно однакового зросту та маси.

**Мета.** Однією з основних завдань, що вирішується у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку гнучкості.

**Організація та методи дослідження.** Проаналізувати дані науково-методичної літератури; узагальнення знань про розвиток гнучкості засобами фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.**В дослідженні приймали участь 70 учнів І-ІІ-ІІІ курсів Криворізького професійного гірничо-технологічноголіцею. В результаті початкового тестування було виявлено, що у 32% учнів розвиток гнучкості на достатньому рівні, а 68% учнів на незадовільному рівні.

На заняттях фізичного виховання використовували комплекс вправ на розвиток гнучкості [3, 4].

Розминка



Комплекс вправ



Виявлено, що після трьох місяців по три години на тиждень занять контрольні показники значно покращились: 44,4% на достатньому рівні, а 55,4% учнів треба ще працювати.

Рекомендуємо такі пропорції у режимах вправ: приблизно 40% активних динамічних, 40% − пасивних і 20% − статичних вправ. При цьому не слід у процесі виконання комплексу добиватися граничного розвитку гнучкості. Її слід розвивати до такого ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів [2].

Отже, спираючись на результати дослідження можна зробити висновок щодо ефективності використання комплексу вправ на розвиток гнучкості та рекомендувати комплекс для використання на заняттях фізичним вихованням.

**Література**

1. Ареф’єв В. Г., Столітенко В. В Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. Київ: ІЗМН. 1997.

2. Інфоурок. Фізична культура. Фізкультура і спорт. Комплекс вправ.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар. 1997.

4. Anatomy of Fitness. Hinkler Books Pty Ltd, 2012.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ФОРМУВАННЯ ДОСВІДУ ПОВЕДІНКИ**

*Переверзєва С. В.,Черних А. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Фізичне виховання у закладі вищо є невід’ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов’язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, спорт, фізична культура, здоров’я, гігієна.

**Постанова проблеми.** За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

**Мета роботи:** заохочення студентів до фізичного виховання та з’ясувати напрямки розвитку.

**Методи дослідження**: спостереження, опитування, аналіз даних літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Розвиток науки й передової практики фізичного виховання значно розширив уявлення про роль рухової діяльності, зокрема фізичних вправ, у розвитку й зміцненні біологічних і психічних процесів, які відбуваються в організмі людини. Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів.

Фізичне виховання − система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції:

 - соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров’я, підготовка до професійної діяльності);

 - інтегративно-організаційну (характеризує можливості об’єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);

 - проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);

 - проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);

 - ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);

 - комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);

 - соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин) [3].

Фізичне виховання спрямоване на розв’язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров’я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [2].

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов’язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв’язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4-6 годин на тиждень.

Плануванням самостійної роботи студентів з фізичної культури необхідно передбачати. Затвердження загального бюджету часу на самостійну роботу з фізичної культури. Наявність рекомендованого графіка виконання домашніх завдань та контрольних тестів з фізичної культури. Періодичне проведення бесід та анкетування з метою виявлення досягнень з фізичного виховання.

Засоби фізичної культури і спорту використовують у різних напрямах життєдіяльності студентів.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров’я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах тощо.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Існують такі основні завдання, які розв’язують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки:

- поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, будуть корисними та потрібними під час професійно-прикладної фізичної підготовки;

 - інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов’язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

 - підвищити ступінь резистентності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров’я;

 - сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства [1, 4].

Ці завдання слід кожного разу конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто навчається. На основі створюваних нею передумов будують спеціалізовану професійно-прикладну фізичну підготовку, необхідну для реалізації професійної діяльності та її умов.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров’я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

За характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні та групові.

Основними формами індивідуальних занять є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно- оздоровчих заходах.

Кожна з цих форм має свою специфіку, вирізняється тривалістю та обсягом фізичного навантаження. Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає систематичні щоденні заняття, що заміняють ранкову гігієнічну гімнастику. Вона спрямована на вдосконалення окремих елементів техніки рухів, поліпшення фізичного стану, досягнення високих спортивних результатів. Її проводять щоденно протягом 40-50 хвилин.

Особливе місце у фізичному вихованні студентів посідає фізичне самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури. Цей процес охоплює три етапи.

Перший етап пов’язаний із самопізнанням особистістю власного «Я», виділенням власних позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою.

На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі − особистий план самовиховання. Він міститьзавдання: 1 зміцнення здоров’я − загартування організму, включення до здорового способу життя; 2. виховання − наполегливості, витривалості; 3 визначення − засобів та методів розв'язання поставлених завдань.

Третій етап фізичного самовиховання пов’язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт.

До форм групових занять фізичними вправами належать: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та ін. Правильне організування занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м’язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Спортивні ігри розвивають такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети тощо.

Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом закладом вищої освіти з ініціативи студентів за методичного керівництва кафедри фізичного виховання та за активної участі громадських організацій вищого навчального закладу.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості. Фізичне вдосконалення пов’язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги. Дружня солідарність продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; відповідальність зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; суперництво пов’язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий мотив полягає у сприйнятті занять спортом як засобу розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

Фізичне виховання студентів − одне з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства. Розвиток науки й передової практики фізичного виховання значно розширив уявлення про роль рухової діяльності, зокрема фізичних вправ, у розвитку й зміцненні біологічних і психічних процесів, які відбуваються в організмі людини. Розробкою даної проблеми займались: Богданов Г. П.; Кенеман А. В; Лихачов Б. Т.; Савин Н. В.; Тер-Ованесян І. А.; Толовин В. А.; Харламов І. Ф.;Щукина Г. І.

Фізична культура й спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів − уваги, точності сприйняття, відтворення, уяви, мислення, поліпшують розумову працездатність. Здоровіші, загартовані, добре фізично розвинені юнаки й дівчата, як правило, успішно сприймають навчальний матеріал, менше втомлюються на уроках, не пропускають занять через простудні захворюваня.

**Висновки.** Таким чином, завдання, поставлені в роботі, були досягнуті методом аналізу й синтезу матеріалу. У роботі були розкриті функції фізичного виховання у ЗВО. Показані основні завдання й засоби реалізації фізичного виховання. Обговорена тема й відкриті основні принципи її реалізації в системі професійної освіти. У процесі фізичного виховання не можна втратити прогресивну, гуманістичну, особистісну спрямованість фізичного виховання. Проблеми фізичного виховання повинні зайняти належне місце в Державній програмі з виховання молоді. Повинне відбутися коректування проблем фізичного виховання у ЗВО й шляхів його реалізації. Цей процес повинен бути перманентним, що приводить до діючих практичних кроків, які сприяють підвищенню якості життя й оздоровлення дітей, учнів і студентів.

Недостатня кількість рухів сприяє детренованості організму. Малорухливий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, слабкішає емоційна стійкість.

**Література**

1. Богданов Г. П. Уроки физической культуры. Москва : Просвещение, 1979. 192 с.

2. Кенеман А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва : Наука, 2005. 260 с.

3. Лихачев Б. Т. Педагогика : Курс лекций. Москва: Юрайт, 2001. С. 72-84.

4. Савин Н. В. Методика преподавания педагогики: Учеб. пособие для фак. повышения квалификации. Москва: Просвещение, 1987. 207 с.

**ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

*Письменний О. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*Письменна О. І.*

*Криворізький медичний коледж*

***Анотація***. Досліджено теоретичні питання стосовно застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників, дітей шкільного віку, студентів та спортсменів. Проаналізовано основні підходи до визначення понять «інновація», «інноваційні технології». З’ясовано особливості інноваційних процесів у фізичній культурі. Визначено варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Запропоновано перспективи подальших досліджень.

***Ключові слова:*** інновація, інноваційні технології, інтерактивне навчання, інноваційна діяльність, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в області цих технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках. Вчитель, використовуючи сучасні технології, може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчій потенціал учнів.

У науковій літературі знаходимо низку наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання дошкільників (О. Лахно), молодших школярів (Н. Москаленко, Н. Павлова, І. Хрипко), дітей середнього та старшого шкільного віку (О. Андрєєва, Ю. Васьков, Г. Глоба, Д. Єлісєєва, В. Маринич), студентів (Т. Базилюк, В. Гружевський, Т. Кожедуб, А. Самошкіна, В. Сергієнко, Т. Сичова, С. Футорний) та спортсменів (Т. Базилюк, В. Пасько, І. Собко) та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, присвячені обґрунтуванню сутності та змісту інноваційних технологій у фізичному вихованні.

**Метою** роботи є аналіз і узагальнення впровадження інноваційних технологій до уроку фізичної культури в школі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров’язберегаюча технологія, вживана в системі освіти, виділяє декілька груп, що відрізняються різними підходами до охорони здоров’я і, відповідно, різними методами і формами роботи. Учителям фізичної культури близькі фізкультурно-оздоровчі технології. Вони спрямовані на фізичний розвиток учнів. До них відносяться: гартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості і інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично слабкої.За характером дії розрізняють наступні:

* *стимулюючі* дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану. Прикладами можуть бути температурне гартування, фізичні навантаження;
* *захисно-профілактичні* полягають у виконанні санітарно-гігієнічних норм і вимог. Обмеження граничного навантаження, що виключає перевтому. Використання страхувальних засобів і захисних пристосувань в спортзалах, що виключають травматизм;
* *компенсаторно-нейтралізуючі* ‒ це фізкультхвилинки, фізкультпаузи, які в якійсь мірі нейтралізують несприятливу дію статичності уроків;
* *інформаційно-повчальні* технології забезпечують учням рівень письменності, необхідний для ефективної турботи про здоров’я.

Для досягнення цілей здоров’язберiгающих технологій застосовуються наступні групи засобів:

* *засоби рухової спрямованості* фізичні вправи (фізкультхвилинки і рухливі зміни; емоційні розрядки і хвилинки «спокою», гімнастика (оздоровча, пальчиковая, що коригує, дихательная, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура, рухливі ігри; спеціально організована рухова активність дитяти (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навиків); масаж, самомассаж; психогімнастика та інші
* *оздоровчі сили природи* (проведення занять на свіжому повітрі);
* *гігієнічні чинники* (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря і так далі); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму рухової активності, режиму харчування і сну;
* навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя (ЗОЖ), простим навикам надання першої медичної допомоги при порізах, садні, опіках, укусах); обмеження граничного рівня учбового навантаження щоб уникнути перевтоми).

Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх системне і комплексне вживання у вигляді занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіосупровід уроків, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята здоров’я; вихід на природу, екскурсії, через здоровьесберегающие технології процесу вчення і розвитку в роботі з сім'єю з метою пропаганди здорового способу життя.

Практика показує, вживання ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і увлекательним.

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну для психологотипу природу дитяти, відповідає його потребам і інтересам. Гра формує типові навики соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в людських общностях.

Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до учбових занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання ігрових формзанять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в учбовому процесі можуть нести ряд функцій:

* навчальна;
* виховна;
* коректувально-розвивальна;
* психотехнічна;
* комунікативна;
* розважальна;
* релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і технико-тактічніх взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база по розвитку рухових здібностей і умінь.

У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навиків бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі і тому подібне

У модулі програми «Спортивні ігри» ‒ ігри і естафети на опанування тактико-технічних навиків спортивних ігор, що вивчаються. У модулі «Гімнастика» ‒ рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень трудності гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей.

*Вимоги до відбору ігор наступні:*

* гра повинна давати нові поняття;
* у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку;
* дидактичний і руховий вміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
* міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

* простота і доступність правил;
* кожне дитя має бути активним учасником гри;
* виключити щонайменшу можливість ризику, загрози здоров’ю дітей;
* безпека використовуваного інвентаря;
* гра не повинна принижувати гідності тих, хто грає.

Використання інформаційних комп’ютерних технологій (ІКТ) в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами ІКТ є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури ‒ це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи вчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет – ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планерування, контролю і управління заняттямифізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) можуть стати помічниками вчителеві. Такий матеріал може бути використаний також вчителями – предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Спостереження за учнями у процесі інноваційної форми діяльності на уроці дозволило визначити такі позитивні ознаки: у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ; кожен учасник групи може обрати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправляння; під час такої форми діяльності вчитель визначає рівень авторитета кожного серед своїх однолітків. У порівнянні зі стандартними програмами й підходами, використання інноваційних технологій має деякі переваги, а саме:

* підвищує інтерес до уроків фізичної культури, рейтинг занять фізичними вправами з боку учнів та їх батьків;
* зменшується кількість учнів, які мають спеціальну групу здоров’я, або зовсім звільнені від занять;
* підвищує емоційність та насиченість учнів, щодо фізичної культури.

**Висновки.** Напідставі проведеного аналізу можна стверджувати, що використання інноваційних технологій які впроваджуються на уроках фізичної культури сприяє формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, розширює руховий досвід, вдосконалює навички життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. Допомагає розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату.

**ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ**

*Поліщук С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація***. Виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури у соціальній інтеграції та адаптації людей з вадами фізичного та розумового розвитку, проаналізовано проблеми розвитку АФК на сучасному етапі та визначено основні перспективні напрямки її розвитку.

***Ключові слова:*** адаптивний спорт, інвалідність, проблеми, соціальна реабілітація та інтеграція.

**Постановка проблеми:** Останніми роками спостерігається рост інвалідності серед населення у більшості країн світу, особливу значимість набуває проблема не тільки соціальної реабілітації та адаптації осіб з відхиленнями у стані здоров’я, включаючи інвалідів, а й їх інтеграції в соціум. Інтеграція в суспільство людини з обмеженими можливостями здоров'я передбачає надання йому не тільки прав, а й реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя, включаючи заняття фізичними вправами і спортом нарівні з іншими громадянами. Проблема інвалідності - це проблема світового масштабу, існуюча в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграє заняття адаптивною фізичною культурою (АФК) і адаптивним спортом (АС). Адаптивна фізична культура в Україні має величезне значення у адаптації до умов життя людей з обмеженими можливостями здоров’я. Вона є важливим засобом всебічного розвитку особистості, сприяє нормальному розвитку організму, зміцненню здоров’я, підвищенню працездатності, формує у людей з обмеженими можливостями здоров’я усвідомлене відношення до своїх сил, задовольняє потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

Головною **метою** роботи є визначення основних проблем перешкоджаючих розвитку адаптивного спорту та пошук шляхів їх вирішення.

**Організація та методи дослідження**:теоретичний аналіз (порівняльно-зіставний, ретроспективний, моделювання, вивчення і узагальнення передового та інноваційного досвіду

**Результати дослідження та їх обговорення.**Адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; нетрадиційних засобів і методів відновлення; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нового виду спортивної підготовки.

Сучасна теорія фізичної культури стверджує, що складові структури адаптивної фізичної культури знаходяться у тісному взаємозв’язку та їх єдність визначає застосування фізичних вправ, як основного засобу і методу досягнення головної мети АФК – соціалізації людей з обмеженими фізичними можностями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

У фізичній реабілітації адаптивної фізичної культури акцент робиться на пошук нетрадиційних систем оздоровлення осіб з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, перш за все, на технології, що сполучають фізичний (тілесний) і психічний (духовний) початки людини і орієнтуються на самостійну активність (різні способи психосоматичної саморегуляції, психотерапевтичні техніки та ін.). Досліджуються біологічні та соціально-психологічні ефекти від застосування рухових дій, пов’язаних з суб’єктивним ризиком, але з гарантованою безпекою для тих які займаються і виконуються з метою профілактики депресії, фрустрації, різних соціально неприйнятних видів залежностей.

Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість особам долати свої негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність та ін.); краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла.

Щодо перспектив розвитку АФК, то серед пріоритетних напрямків діяльності та розвитку адаптивної фізичної культури можна назвати наступні залучення якомога більшого числа інвалідів до занять фізичною культурою і спортом; фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед інвалідів; забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурнооздоровчих і спортивних об'єктів; підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами; створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів.

Незважаючи на те, що в даний час прикладаються значні зусилля для розвитку адаптивної фізичної культури як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації інвалідів, лише незначна частина осіб з обмеженими можливостями здоров’я залучена в систему фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Серед основних причин такої ситуації слід назвати:

− гострий дефіцит кваліфікованих кадрів, здатних забезпечити не тільки педагогічний, а й медичний, психологічний супровід занять з представниками різних нозологічних груп, брак фахівців, що володіють організаторськими здібностями, вміють вибудувати навчально-тренувальний процес і проводити спортивні змагання та заходи;

− відсутність чіткої системи державної пропаганди та популяризації фізичної культури і спорту, насамперед, серед людей з обмеженими можливостями здоров’я, що значно затрудняє залучення осіб з обмеженими можливостями здоров'я в заняття фізичними вправами і спортом;

− недостатній рівень фінансування системи Адаптивної фізичної культури людей з обмеженими можливостями здоров’я;

− недостатню розвиненість інфраструктури адаптивного спорту: більшість спортивних споруд, в яких здійснюють підготовку до змагань люди з обмеженими можливостями здоров’я, не відповідають сучасним вимогам; відсутність єдиної концепції та державної стратегії розвитку адаптивного спорту.

Крім того, застосування систематичних навантажень сприяє розвиткові компенсаторних механізмів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, що включає побутове і професійне навчання і перенавчання, необхідність і можливість соціально корисної трудової діяльності і збереження родини при наявності стійкого обмеження здатності самостійно пересуватися. Професійна діяльність і соціальна активність інвалідів у значній мірі визначається фізичним станом і функціональними можливостями організму. Тому, заходи з фізичної реабілітації є дуже важливими як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов’язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів.

Шляхами вирішення проблем перешкоджаючих розвитку адаптивної фізичної культури та спорту, можуть бути такі заходи.

1. Розробка та впровадження в практику спортивної класифікації з різних видів спорту (в першу чергу з національних видів спорту і видів спорту, що входять в програму Паралімпійських ігор). Тут мається на увазі розробка нормативів і вимог, виконання яких дозволить інвалідами та особами з відхиленнями у стані здоров’я оформити присвоєння конкретних спортивних розрядів від юнацьких до міжнародного класу. На відміну від спортивної класифікації для здорових людей в даному випадку для кожного розряду обов’язковим буде додавання слова «адаптивний (а)». Виняткова складність даної проблеми обумовлена тим, що подібні спортивні класифікації повинні бути розроблені окремо для кожного виду інвалідності або, іншими словами, для кожної групи спортивно-медичної класифікації. Для ілюстрації цієї тези нагадаємо, що спортивно-медична класифікація лише інвалідів з ампутацією кінцівок виділяє дев’ять груп (або класів) інвалідів залежно від характеру ураження і ступеня порушення рухових функцій. Крім того, виділяють різні класи інвалідів з ураженням спинного мозку та ін.

2. Розробка положення про дитячу адаптивно-спортивні школи (ДАСШ) та їх відкриття за рахунок бюджетних коштів територій.

3. Створення необхідної інфраструктури адаптивного спорту в конкретному регіоні чи країні.

4. Підготовка кадрів ‒ фахівців з адаптивної фізичної культури ‒ викладачів відповідно до вимог державного освітнього стандарту.

5. Проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень з адаптивної фізичної культури, включаючи проблеми адаптивного спорту.

Рішення перерахованих і ще цілого ряду інших проблем адаптивного спорту можливо тільки при об’єднанні зусиль наукових і практичних працівників фізичної культури, медицини, освіти, соціального забезпечення.

**Висновок.** У ході низки теоретичних та емпіричних досліджень виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури у соціальній інтеграції та адаптації людей з вадами фізичного та розумового розвитку, проаналізовано проблеми розвитку АФК на сучасному етапі та визначено основні перспективні напрямки її розвитку. Необхідно наголосити на тому, що впровадження АФК та залучення до адаптивного спорту якомога більшої кількості людей з вадами розвитку сприяє їх адаптації та інтеграції у суспільства, забезпечуючи створення дійсно повноцінної та активної нації.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ**

*Пустильник О. С., Горб М. О.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Розглянуто проблеми здоров’я дітей, підлітків та молоді, негативний вплив шкідливих звичок та способи формування здорового способу життя. Пріоритетним завданням нової української школи є моральне, духовне, соціальне та фізичне здоров’я. Діти мають чітко усвідомлювати, що немає нічого ціннішого за їх власне здоров’я. Педагоги повинні навчити учнів відповідально ставитися до свого здоров’я, усвідомлювати та розуміти переваги, що забезпечують здоровий спосіб життя.

***Ключові слова:*** здоров’я, спорт, шкідливі звички, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Здоров’я є найвищою цінністю людини. Багато людей забувають про необхідність дотримання здорового способу життя. На сьогодні стан фізичного здоров’я молоді значно погіршився, оскільки проблема захворюваності дітей є не якісне медичне обслуговування, неправильне харчування та погіршення екологічної ситуації та інші чинники.

Здоров’я – це природний, динамічний стан організму, що спрямований на покращення та збереження здоров’я людей.

Аналіз наукових праць доводить, що формування здорового способу життя пов’язана з багатьма аспектами: психічний, духовний, культурний розвиток людини; дотримання особистої гігієни та рухової активності, навчання, режиму дня, відмова від шкідливих звичок та відпочинок [4].

 Вчений В. М. Бехтерев приділяв велику увагу боротьбі за здоровий спосіб життя суспільства. З охороною здоров’я населення, покращення умов життя людей, підвищення добробуту, зростанням культурного розвитку науковець пов’язав з перспективами розвитку дитини та суспільства. Особливу увагу Бехтерев надавав саме зміцненню та збереженню здоров’я дитини. Видатна праця, яка має назву «Охорона дитячого здоров’я» відображає комплекс програм вирішення даної задачі, яка включає в себе систему: біологічних, гігієнічних, соціальних та психологічних аспектів.

Здоровий спосіб життя можна схарактеризувати як діяльність людини, що спрямована на збереження та поліпшення здоров’я. Необхідною враховувати деякі критерії щодо здорового способу життя людини, оскільки воно не складається в залежності від обставин, а формується протягом всього життя. Проблема збереження та зміцнення власного здоров’я на сьогодні є актуальною. Важливим фактом є те, що спосіб життя кожної людини формують у молодому віці. Слід навчити дитину свідомо ставитися до власного здоров’я. Організм може бути здоровим лише тоді, коли перебуває весь час в розвитку та набуває нових корисних звичок [2].

Основою здорового способу життя є виконання деяких правил встановлених медичними центрами здоров’я України. Найважливіші з них такі.

1. *Вживання здорової їжі*. Їжа має містити в собі мінерали та вітаміни. Лікарі радять долучити до раціону більше свіжих овочів та фруктів, м’ясо (рекомендовано курятину оскільки вона насичена вітаміном В3 та В6, що стимулюють роботу серця та сприяють зміцненню нервової системи), а також рибу. Корисними є вироби з цілого зерна: хліб, каші, коричневий рис.

2. *Загартовування організму*. Загартовування використовують задля підвищення імунітету. Обливання холодною водою, обтирання снігом, ходіння босоніж є основними складовими загартовування.

3. *М’язи в тонусі*.Фізична культура є основним чинником формування особистості. За порадою медиків ранкова зарядка є гарним початком робочого дня (бажано витрачати на вправи не менше 30 хвилин).

4. *Відмова від шкідливих звичок*. Зміцненню здоров’я сприяють корисні звички: розвивають фізично та розумово, формують гармонійно розвинуту особистість. Шкідливі звички такі як: куріння (впливає на дихальні шляхи, викликає рак легенів та дихальних шляхів), вживання алкоголю (розвиваються такі хвороби: панкреатит, гастрит, алкогольний гепатит, різні типи анемії та порушення імунної системи в цілому) та наркотичних речовин (викликають фізичну та психічну залежність) мають негативний вплив на організм людини.

5. *Здоровий сон.* Сон – основна складова здоров’я. Людина повинна регулярно спати 7-9 годин на добу. Якщо спати менше ніж 7-9 годин, то є ризик розвитку хронічних захворювань, зокрема: порушення імунної системи, збільшення ваги, розвиток серцево – судинних захворювань тощо. Аби уникнути розвитку даних хвороб потрібно: дотримуватися режиму сну, створити спокійну атмосферу, використовувати ліжко виключно для сну.

6. *Створення комфортних умов життя*. Дотримання здорового способу життя є звичайно загартовування характеру. Фахівці радять займатися йогою.

7. *Формування та дотримання певних принципів*. Два головні етапи, які поєднують в собі попередні в одне ціле [3].

Формуючи культуру здоров’я дітей, необхідно навчити свідомо ставитися до власного життя, виховувати почуття відповідальності [1].

**Мета роботи** полягає у формуванні чітких принципів, що стоять на шляху до здорового способу життя.

**Організація та методи дослідження**. У дослідженні, що проводилося протягом листопада 2019 року, прийняли участь 50 осіб (з яких 5 спортсменів). Протягом місяця за допомогою анкетного опитування визначали, які складові найбільше впливають на організм людини. Дана форма опитування більш зручна, оскільки при обробці аналізів даних дозволяє скоротити час збору інформації, чого б не сталося при інтерв’ю або бесіді. Результати тестування розрахували у відсотках.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих даних свідчить про те, що найбільшим чинником який впливає на здоров’я людини є спосіб її життя (рис. 1).

**

Рис. 1. Чинники впливу на здоров’я людини.

Результати виявили, що під час анкетного опитування 60% осіб впевнені, що великий вплив на фізіологічний стан людини має спосіб її життя; 20% вважають, що саме шкідливі звички негативно діють на людський організм, набагато більше ніж спосіб життя. Останні критерії впливу, які набрали однакову кількість (10%) є спадковість та екологія, на думку опитуваних ці фактори менш впливають на здоров’я людини.

**Висновки**. Встановлено, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують покращення здоров’я, профілактику хвороб, підвищують продуктивність праці. Формувати здоровий спосіб життя бажано з дитинства. Якщо на початку дотримуватися певних правил, то протягом часу регулярні дії перетворюються на звичку. Результатом старань буде покращення фізичного стану, життєвого тонусу та самопочуття.

**Література**

1. Апанасенко Г. Л. Моє безцінне здоров’я. Одесса, 2003. 10 с.

2. Бехтерев В.М. Охрана детского здоровья. К вопросу о воспитании детей дошкольного возраста. СПб, 1909. 18 с.

3. Бути здоровим – модно. Здоровий спосіб життя молоді в різних країнах.

URL: <https://www.sites.google.com/site/molodsvitu/ciuvaper>

4. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицін Ю. П. Глобальні проблеми охорони здоров'я та шляхи їх вирішення. Київ, 1979. С. 15-25.

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОШКОДЖЕННЯХ ТА ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СПОРТСМЕНІВ**

*Рудь І. С., Родзінська Ю. С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Показано використання фізичних вправ з лікувальною метою та їх позитивний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний статус спортсменів з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Обґрунтовано необхідність використання засобів фізичної культури і психологічних методик для відновлення функціонального стану основних систем організму. Виділені основні перспективні напрямки фізичної реабілітації даної категорії спортсменів.

***Ключові слова:*** фізична реабілітація, опорно-руховий апарат (ОРА), лікувальна фізична культура, спортсмени

**Постановка проблеми.** Несприятливі умови сучасного життя призвели до того, що майже 30 млн. осіб щороку отримують каліцтва. Науковцями доведено, що фізична культура і спорт є провідними заходами у фізичній і соціальній реабілітації даного контингенту. Отже, сучасні програми фізичної реабілітації є актуальною проблемою сьогодення. Удосконалення фізичної реабілітації спортсменів з травмами чи пошкодженнями опорно-рухового апарату(ОРА) є дуже великою необхідністю.

**Мета.** Визначити сучасні перспективні напрями фізичної реабілітації спортсменів на основі вивчення і аналізу літературних джерел, інтернет-сайтів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізиична реабілітація − це застосування зі лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров’я, фізичного стану та працездатності хворих.

До загальноприйнятих засобів фізичної реабілітація відносяться:

* лікувальна фізкультура;
* масаж;
* гігієнічні (природні) фактори;
* механотерапія;
* працетерапія;
* психотерапія.

Фізична терапія займається визначенням та покращенням якості життя та функціонування в потенційно можливих межах, застосовуючи методи заохочення, профілактики, лікування/втручання і реабілітації. Цей процес включає в себе досягнення фізичного, психологічного, емоційного і соціального благополуччя. Фізична терапія передбачає взаємодію між фізичними терапевтами, пацієнтами/клієнтами, іншими фахівцями галузі охорони здоров’я, членами родини, доглядачами і громадою в процесі визначення потенційних можливостей відновлення чи дотримання рухових функцій та окреслення мети, використовуючи унікальні знання і навички фізичних терапевтів.

Головним завданням фізичної терапії є:

* функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому чи відсутності відновлення);
* пристосування до повсякденного життя і праці;
* залучення до трудового процесу;
* диспансерний нагляд за реабілітованим.

Принципи фізичної терапії:

1. ранній початок реабілітаційних заходів. Це допомагає швидше відновити функції організму, попередити ускладнення і у випадку розвитку інвалідності − боротися з нею на перших етапах лікування;
2. безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип є основою ефективності реабілітації, тому що тільки безперервність та поетапна черговість реабілітаційних заходів−запорука скорочення часу на лікування, зниження інвалідності і витрат на відновне лікування;
3. комплексність реабілітаційних заходів. Під керівництвом лікаря, реабілітація проводиться й іншими фахівцями: соціологом, психологом, педагогом, юристом та ін.;
4. індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складають індивідуально для кожного хворого чи інваліда з урахуванням загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного стану, особистості хворого, віку, статі, професії тощо;
5. необхідність реабілітації у колективі. Фізична реабілітація розглядає людину у взаємозв’язку з довкіллям (і живим, і неживим), тому бажано, щоб пацієнт проходив реабілітацію або ж у звичному тренувальному середовищі, або ж у середовищі пацієнтів, які мають такі ж рухові дисфункції;
6. повернення хворого чи інваліда до активної праці.

Засоби фізичної терапії:

* масаж;
* лікувальна фізична культура (ЛФК);
* фізіотерапія;
* механотерапія, тощо.

**Опорно-руховий апарат (ОРА)** − це сукупність кісток, м’язів, суглобів, зв'язок і сухожиль, які відповідають за захист внутрішніх органів, руху та пересування тіла. ОРА − одна з найскладніших систем організму за своєю організацією та функціональністю. Його захворювання найчастіше значно погіршують якість життя, пригнічують здоровий психологічний стан людини і є грунтом для захворювання інших органів і систем людського організму.

Головною особливістю фізичної реабілітації при ушкодженнях опорно-рухового апарату у спортсменів є максимально раннє застосування фізичних вправ та специфічних рухових навичок у комплексі традиційних методів лікування травм. Процес реабілітації спортсменів націлений не тільки на завершення відновлення функцій ушкодженої ділянки та організму в цілому у межах побутових і професійних навантажень, але й на відновлення спортивної працездатності. Ця особливість ставить перед ЛФК додаткові завдання:

* створення впевненості у повному відновленні здоров’я і поверненні до занять спортом;
* підтримання загальної тренованості і фізичних якостей;
* відновлення специфічних для даного виду спорту рухових навичок і загального рівня фізичної підготовленості;
* відновлення спортивної працездатності і повернення до нормального навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності;
* навчання методів самострахування з урахуванням перенесеної травми.

ЛФК під час відновного лікування поєднується з лікувальним масажем, фізіотерапією, працетерапією і механотерапією. Методика застосування цих засобів суттєво не відрізняється у спортсменів і не спортсменів, що перенесли травми опорнорухового апарату. Однак, враховуючи значно вищий функціональний стан організму перших та відсутність супутніх захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової і ендокринної систем, лікар сміливіше призначає фізіотерапевтичні процедури загальної навантажувальної дії (парові ванни, російська лазня, загальні грязьові ванни та ін.) або інколи додатково додає деякі процедури протягом дня.

Термін повернення до тренувальних і змагальних навантажень спортсменів, що перенесли травми опорно-рухового апарату, дещо більший, ніж у хворих фізичної праці з аналогічними ушкодженнями у зв’язку з тим, що першим необхідно відновити не тільки фізичну та професійну працездатність, а й спортивну. Тому ЛФК, її форми і засоби на етапах реабілітації спортсменів слід добирати більш ретельно, обов'язково з урахуванням виду спорту, віку і кваліфікації потерпілого.

**Висновки.**У фізичній реабілітації спортсменів, які мають порушення опорно-рухового апарату, найбільш перспективним є комплексний підхід з використанням різноманітних, але патогенетично обумовлених та цілеспрямованих відновних засобів. Одним з перспективних напрямів фізичної реабілітації даної категорії спортсменів є розробка і використання в тренувальному процесі та поза ним відповідних засобів відновлення, спрямованих на підвищення функціональних резервів серцево-судинної та респіраторної систем, які лімітують фізичну роботоздатність, особливо при аеробних навантаженнях.У комплекси позатренувальних відновних заходів необхідно включати засоби психологічного впливу, які дозволяють нормалізувати психоемоційний стан спортсменів інвалідів, зменшують вплив стресових чинників, сприяють самовихованню та самовпевненості, активній життєвій позиції, збільшують мотивацію до занять спортом.

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Рудь І. С., Козінцев А. О.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В роботі досліджувались сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та способи популяризації здорового способу життя.

***Ключові слова*:** здоров’язбережувальні технології, сучасні технології здоров’язбереження,здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Час швидкоплинний, люди не стоять на місці і кожен день прогрес дивує нас відкриттями в різних сферах та галузях. Однією з найважливіших проблем України є здоров’язбереження молоді. На великий жаль стан здоров’я учнів з кожним роком погіршується. Це зумовлене довгим проводженням часу за різноманітними ґаджетами: телефонами, планшетами, комп’ютерами. Багато хто з нас просто не знаходить мотивації у веденні здорового способу життя, тому вчитель має вміти шукати пріоритети і принципи, які дійсно будуть спонукати дитину до ЗСЖ.

Відповідно до наказу Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України №1243 від 31.10.2011 «Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» основою сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність [3]. Цей принцип з’явиться тоді, коли людина буде ціннісно ставитись до себе.

Ціннісне ставлення до себе – це сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія не тільки духовних, а й соціальних та фізичних сил. Таке ставлення є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді принципіальної активної життєвої позиції.

Приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров’я.Здоров’я дітей – це джерело щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Головна проблема України, яка впливає на майбутнє держави, на хід її історії, є збереження і зміцнення здоров’я дітей та учнівської молоді

**Мета.** Ознайомлення із сучасними технологіями збереження здоров’я та способами популяризації здорового способу життя (ЗСЖ) в закладах освіти

**Методи дослідження.** Дослідження зазначеної проблемиза літературними джерелами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поняття «здоров’язбережувальні технології» об’єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів. Під здоров’язбержувальними технологіями вчені розуміють:

* сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
* Оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
* повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

***здоров’язбережувальні***– технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

***виховання культури здоров’я*** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини [2].

Що ж розуміється під поняттям «здоров’язбережувальна технологія»?

Слово «технологія» в перекладі з грецької мови означає вчення про мистецтво. Здоров’язбережувальна технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров’я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров’я умов. Під здоров’язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

* сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
* оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
* повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров’язбережуючі освітні технології поділяються на три групи:

1. організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);
2. психолого-педагогічні (пов’язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);
3. навчально-виховні (це програми з формування культури здоров’я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками) [1, с. 58].

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності людини, що відповідає генетично обумовленим його особливостям, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров’я та на повноцінне виконання людиною його соціально-біологічних функцій.

Кожен педпрацівник повинен працювати за моделлю здоров’язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

* створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
* використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.
* застосування різнорівневого навчання;
* широке використання сучасних педтехнологій;
* створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров’язбережуальних технологій, що вимагає:

* урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
* наявність емоційних розрядок на уроках та під час проведення виховних заходів;
* чергування пози з урахуванням видів діяльності;
* використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках та виховних заходах.

Також особливе значення для оздоровлення молоді та профілактики захворювань у навчальних закладах має застосування кварцових ламп. Спектр дії цих приладів дає змогу проводити як профілактичні, так і лікувальні процедури. Медичному робітнику освітнього закладу освіти важливо знати показання та протипоказання до застосування, а також види та особливості застосування кварцових ламп. Ставити кварцову лампу бажано на кожній перерві в кабінетах закладів.

Ще однією поширеною технологією збереження здоров’я є так звана галокамера (соляна кімната).

Оздоровлюватися можуть всі без винятку. Протипоказаннями є тільки онкохвороба, ниркова недостатність чи туберкульоз. Соляна кімната допомагає лікувати усі хвороби, пов’язані з дихальними шляхами: гайморит, синусит, хронічний бронхіт, ослаблений організм після пневмонії. Такі сеанси добре укріплюють не тільки дихальну, але й нервову систему. Також соляна кімната допомагає лікувати алергічні дерматити. Дорослі та діти, які повністю здорові, також можуть відвідувати соляну кімнату просто для зміцнення місцевого імунітету. Пів години в галокамері може замінити 2-3 дні знаходження людини на морі.

Дуже діючими є прогулянки на природі. Свіже повітря завжди йде на користь людині. Потрібно як мінімум раз на тиждень виїзджати за місто, щоб дати легеням можливість відпочити від важкого повітря міста.

Пропаганда ЗСЖ має бути на вищому рівні. Для цього потрібно створити національні гуртки, за участь в яких має бути винагорода. Люди молодого віку будуть мати почуття єдності, що призведе до гарних результатів не тільки в фізичному, а й психологічному стані.

***Висновки.*** С учасні засоби збереження здоров’я та популяризація ЗСЖ на сьогодняшній день мають великі шанси знизити ризик захворювань. Багато залежить від вчителів, котрі повинні популяризувати здоровий спосіб життя в закладах освіти та робити це на вищому рівні. З дитинства формується особистість, її звички та характер. Якщо з раннього віку відбити у дитини жагу до здорового способу життя, коли вона виросте буде дуже складно привчити її до цього. Серед сучасних методів збереження здоров’я більш діючими є:розпорядок дня;раціональне харчування;боротьба з бактеріями за допомогою кварцової лампи;відвідування соляних кімнат;прогулянки на природі.

Популяризація ЗСЖ буде діяти тільки тоді, коли почнеться пропаганда в усіх сферах життя: на телебаченні заборонити рекламу тютюну та алкоголю, замість цього рекламувати спортивні зали, здорове харчування, тощо; відкрити національні гуртки для молоді; робити цікаві заходи для дітей, які не будуть виконуватись «для галочки»; винайти систему нагород за досягнення успіхів у спорті та для тих хто допомагає розширити національні гуртки.

**Література**

1. Березжна Т. Педагогічні технології здоров’язбереження молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. №4-5 2014. С 57-61.
2. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров’язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи.

URL : <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5154/>

1. Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України: №1243 від 31.10.11 «Про основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів україни»

URL: <https://dniokh.gov.ua/?p=8835>

**ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО**-**ПАТРІОТИЧНОГО**

**ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ**

**ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

|  |
| --- |
| *Телих О. А.**Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №102,**Балим О. А.**КЗО «КБНРЦ «Перлина» ДОР»* |

***Анотація.*** В роботі досліджуються розвиток Концепції національно-патріотичного виховання, ії мета та завдання.

***Ключові слова:*** концепця національно-патріотичного виховання,«Сокіл» («Джура»), Хортинг.

**Постановка проблеми.** Одним із завдань національно-патріотичного виховання на сьогоднішній день є забезпечення створення умов фізичного розвитку молодих громадян. Діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування у цій сфері передбачає сприяння спортивній і фізичній підготовці, спрямованій на утвердження здорового способу життя дітей та молоді з урахуванням принципів національно-патріотичного виховання. Тому фізичне виховання молодого покоління набуває особливою актуальності та значущі.

**Мета** роботи полягає у розкриття сутності та змісту фізичного виховання учнів як складової частини національно-патріотичного виховання. Узагальнити теоретико – методичні знання з національно-патріотичного виховання.

Розвиток та формування патріотизму, національних цінностей в учнівської молоді різного віку відображені в працях О. Гевко, І. Звєрєвої, В. Коваля, О. Литовченко, А. Москальової, П. Онищука, Я. Зорія, Л. Мазур та ін. Фізичне виховання як складову національно-патріотичного виховання розкрито у працях В. Іванова, Є. Ільїна, М. Ісакової, В. Клименко, А. Леоненко, О. Логвиненко, М. Манчури, С. Сінгаєвського, А. Тарасенко, Б. Шиян та ін

**Результати дослідження та їх обговорення.** Національно-патріотичного виховання включає в собі соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти, охоплює своїм впливом усі покоління, пронизує всі сторони життя: соціально-економічну, політичну, духовну, спирається на освіту, науку, культуру, спорт, історію, право.

Реалізація Концепції національно-патріотичного виховання учнів відбувається на уроках з фізичної культури під час вивчення інваріативного модуля «Теоретико-методичні знання» у таких темах, як відродження Олімпійських ігор, основні цінності олімпізму, визначні спортивні досягнення олімпійців, Олімпійська Україна, Параолімпіський рух на сучасному етапі, олімпійська філософія та здоровий спосіб життя тощо. Під час вивчення варіативних модулів учні ознайомлюються з історією виникнення та розвитку видів спорту, відомими українськими спортсменами та їх досягненнями на міжнародній арені, характеристикою видів спорту на сучасному етапі тощо.

Одним із виховних завдань Концепції з війсково-патріотичного виховання молоді є інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» та розділи варіативних модулів «Спеціальна фізична підготовка» спрямовані на вдосконалення фізичної форми учнів, їх функціональної готовності. Задля реалізації поставленого завдання бажано впроваджувати такі варіативні модулі як «Хортинг», «Професійно-прикладна фізична підготовка». Основною метою модуля «Хортинг» є зміцнення здоров’я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм хортингу тощо. У впродовж усього навчального процесу необхідно звертати увагу на те, що хортинг започатковане на культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична підготовка» спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму учнів до умов обраної професійної діяльності. Також у цей модуль включені теоретичні відомості з питань патріотичного виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Застосовані на уроках рухливих та народних ігор, розваг, естафет, козацьких забав, спортивних ігор за спрощеними правилами сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України.

В позаурочний час особливої уваги заслуговують наступні заходи всеукраїнського рівня: гра «Джура» для середньої вікової групи, дитячо-юнацька гра «Сокіл» (старша вікова група), Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт» тощо. Формування в учнів фізкультурних знань, культури рухів, пріоритету здоров’я, як найвищої людської цінності і на основі цього покращення загального фізичного стану організму відбувається через удосконалення форм, засобів та методів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування особистої фізичної культури учнів. Стосовно виховання фізичних якостей в учнів слід зазначити, що найбільш ефективно виховання фізичних якостей школярів відбувається в процесі фізичного виховання, що зумовлено об’єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини для виконання важливих соціальних та професійних функцій.

«Сокіл» (Джура) − всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра. Гра є формою позакласної роботи з патріотичного та морально-етичного виховання школярів, засобом формування патріотичної свідомості,спортивно-оздоровчої роботи. Організація гри в навчальних закладах спирається на учнівське самоврядування, добровільне об’єднання дітей для виконання завдань гри. Гра проводиться МОН України за сприянням інших міністерств, відомств, та громадських організацій. На загальнонаціональному рівні проводиться з 2009 року. Новий поштовх у розвитку гра отримала у 2015 році, коли вона була включена до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки,затвердженої Указом Президента України від 13 жовтня 2015 року №580. Метою гри є військово-патріотичне виховання української молоді на основі традицій українського козацтва:

* виховання нових поколінь України у дусі відданості Батьківщини та ії народу на основі відродження національних і загальнолюдських духовних і моральних цінностей;
* виховання у молоді глибоких і твердих національно-патріотичних переконань, підготовка молоді до творчої праці, до[військової служби](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0)та захисту своєї Батьківщини шляхом залучення до оборонно-масової та військово-спортивної патріотичної роботи;
* формування і виховання, спираючись на національні козацькі педагогічні традиції, у юнаків і дівчат високих[морально-психологічних якостей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96);[мужності](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C),[сміливості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D1%96%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C),[рішучості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%96%D1%88%D1%83%D1%87%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C),[відваги](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0),[стійкості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C),[дисциплінованості](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C)і ініціативності;
* виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління українців на історично сформованих засадах козацького світогляду та здорового способу життя.

Завдання змагань: фізичне,соціальне, розумове та духовне виховання молоді на основі козацьких та морально- світоглядних цінностей:

* вшанування геройського чину борців за незалежність Української держави;
* формування серед молоді засад здорового способу життя засобами туризму, спорту, патріотичного виховання;
* популяризація серед молоді військово-прикладних видів спорту, [активних способів дозвілля](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA), історії [визвольних змагань](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) та [української військової традиції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0).

**Висновок.** Національно-патріотичне виховання учнів засобами фізичної культури здійснюється на уроках та позаурочний час. Фізичне виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах України є складовою частиною національно-патріотичного виховання, для реалізації якого необхідно створити умови постійного фізичного вдосконалення особистості засобами фізичної культури та спорту. Перспективи вивчення цієї проблеми вбачаємо у вивченні механізмів самостійного виховання фізичних якостей школярів відповідно до майбутньої професії та розробки й реалізації індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки в контексті національно-патріотичного виховання.

**ПРИЧИНИ, ЗА ЯКИМИ ЛЮДИ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ**

**НЕ ВІДВІДУЮТЬ ЗАНЯТТЯ У СПОРТИВНІЙ ЗАЛІ**

*Терещенко Л. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** В роботі виявлено, що 24% людей працездатного віку регулярно відвідують заняття у спортивній залі, 26% ‒ епізодично, 50% ‒ не відвідують зовсім. Названо причини, за якими вони не відвідують заняття: мені ніколи ходити в зал; у мене немає сил ще й на спортзал; заняття спортом ‒ це просто не моє; мені доводилось ходити, але не сподобалось; я соромлюсь; мені не потрібно ходити, я можу займатися і вдома; я все одно не зможу займатися системно. Розроблено рекомендації як від кожної причини перейти до можливості займатися фізичними вправами.

***Ключові слова:*** причини, заняття, спортивна зала, люди працездатного віку.

**Постановка проблеми.** Всі знають, що займатися спортом корисно: це зміцнює м’язи, підтягує тіло, додає енергії і покращує самопочуття. Але багатьом спорт дається непросто і вони або взагалі не доходять до спортзалу, або перестають займатися після пари-трійки візитів. І у кожного на те є свій привід, проте в науковій літературі відсутні дослідження з цього питання. Вивчення причин, за якими люди не відвідують заняття у спортивній залі, допоможе більш глибокому розумінню формування мотиваційної сфери та створенню механізмів і заходів щодо підвищення активності населення у використанні засобів фізичної культури та спорту.

В роботі показано, що фітнес-клуби середнього рівня відвідують переважно люди від 25 до 40 років із середнім рівнем доходів від 1500 грн. на місяць і вище, з метою добре виглядати, позбавитися від зайвої ваги або набрати м’язову масу і лише 16% опитуваних відвідують фітнес-клуби для комплексного оздоровлення [1, с. 32]. У статті висвітлено мотиви дорослих жінок першого зрілого віку до занятьфізичною культурою, у яких переважають мотиви корекції фігури (36%), підвищення працездатності (26%); жінки другого зрілого віку займаються з метою зміцнення здоров’я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%); жінки пенсійного віку бажають зміцнити здоров’я (54,5%), нормалізувати вагу (31,2%) [3].

В дослідженні розкрито низький рівень мотивації до регулярних занять фізичними вправами осіб зрілого віку через недостатній рівень рухової активності та здоров’я. У рамках розгляду поведінки клієнтів фітнес-клубів розділено потреби і, відповідно мотиви, на підставі їх сформованості на три групи: ситуативні – вони формують бажання, які клієнти відчувають в даний момент часу, постійні – формують бажання, які людина в тій чи іншій мірі відчуває протягом довгого періоду часу або всього життя, і відтерміновані – формують бажання, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації [4]. Визначення мотивації чоловіків другого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є підвищення працездатності, покращення стану здоров’я, зниження зайвої ваги, активний відпочинок, спілкування з друзями [2, с. 154].

**Мета роботи:** визначити регулярність занять у спортивній залі людей працездатного віку ідослідити причини, за якими люди не відвідують заняття.

**Методи та організація дослідження.** Проведено опитування випадкових перехожих різних за статтю і віком працездатного віку (близько 20 осіб). Респондентам ставили питання «як часто ви відвідуєте заняття у спортзалі», а якщо респондент відповідав, що не відвідує, просили пояснити причину.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів показав, що половина із досліджуваних не відвідують заняття, а в другій половині респонденти активно займаються фізичними вправами 9% майже кожен день і 15% кілька разів на тиждень; епізодично ‒ 14% кількість разів на місяць і 12% кілька разів на рік (рис.1).

Рис. 1. Регулярність занять у спортивній залі людей працездатного віку.

Респонденти, які не відвідують заняття у спортивній залі зазначили такі причини.

**Причмна №1.** «Мені ніколи ходити в зал». Зайнятість ‒ один із приводів відкласти походи до спортивного клубу до кращих часів. Велика завантаженість на роботі, сімейні клопоти та інші 1000 і 1 справа стають перепоною на шляху до фітнес-клубу. **Що з цим робити.** Для початку підберіть клуб, що знаходиться поруч з вашим будинком або роботою, щоб заощадити час на дорогу. Відразу заплануйте кілька відвідувань занять. І, нарешті, відкладіть шляхи до відступу: поділіться фото з клубу в соціальних мережах, розкажіть друзям про свої враження, запропонуйте комусь із близьких піти з вами.

**Причина №2.** «У мене немає сил ще й на спортзал». Подивтися після роботи серіал або піти в спортивний зал? Найчастіше, коли постає вибір між пасивним відпочинком і тренуванням, багато хто вибирає розслабляюче дозвілля. **Що з цим робити.** Як би парадоксальне це не звчало, але спорт ‒ чудовий спосіб відпочинку. Якщо ви знайдете в собі сили займатися системно 2-3 рази на тиждень, то побачите як змінюються ваші звички, захочете більше рухатись та відчуєте, що у вас з’явилося набагато більше енергії.

**Причина №3.** «Заняття спортом ‒ це просто не моє». Багато людей знайомі зі спортом, вони приходили у спортзал. Пробували виконувати біг і, навіть, декілька разів піднімалися на тренажери, але далі якось не пішло. **Що з цим робити.** Спробуйте займатися з тренром, адже справа не в тому, щоб ходити в зал і займатися щосили. Важливо виконувати правильні та різноманітні вправи з посильними навантаженнями. Зовсім не обов’язково займатися на тренажерах, фітнес-клуби пропонують безліч спортивних напрямів. Просто пробуйте, вибирайте і займайтеся в задоволення.

**Причина №4.** «Мені доводилося ходити у спортивну залу, але там мені не сподобалось». Вся клуби різеіУ деяких просто не підходить для вас атмосфера і це очевидно для вас з першого заняття. **Що з цим робити.** Якщо вам не сподобалось в одному спортивному клубі, спробуйте піти в інший. Багато спортивних закладів пропонують безкоштовний тестовий візит. Користуйтесь ці\ю можливістю і знаходбте заклад до душі.

**Причина №5.** «Я соромлюся». Дуже некомфортно займатися фізичними вправами, коли всі навколо тебе немов зійшли зі сторінок Instagram. Здається, що всім, крім вас, навантаження посильні. А ви звичайна людина і треба «качати» прес, низько присідати і рівно тримати планку. **Що з цим робити.** Потрібно спробувати займатися за індивідуальною програмою розробленою разом із тренером, щоб не стрибати у вир виснажливих тренувань. Робіть вправи правильно з поступовим нарощуванням навантаження, після яких ви будете почувати себе молодцем. Почніть і у вас все вийде.

**Причина №6.** «Мені взагалі не потрібно ходити в зал, я можу займатися фітнесом і вдома». Відповідайте собі чесно, чи принесли корисні результати ваші домашні тренування. Якщо так, то ви молодець. З вашою силою волі і завзятістю можна підкорювати Марс. Але найчастіше правда життя інша ‒ фітнес в домашніх умовах рідко дає результат. **Що з цим робити.** Змиритися з фактом, що ваш фітнес-план на дому не приносить результатів. Спробуйте займатися із тренером, якій підскаже, які в вашому випадку робити вправи, як їх правильно виконувати та з якою інтенсивністю. Ви завжди зможете повернутися до самостійних тренувань, коли дійсно будете готові до системних занять.

**Причина №7.** «Я все одно не зможу займатися систематично». Відпустка, погана погода, довгоочікувана зустріч з друзями ‒ і ось він привід пропустити заняття у спортивній залі. Постійно займатися в спортивних клубах вдається не всім, і це цілком зрозуміло. Але це не причина відмовлятися від занять. **Що з цим робити.** Для тих, хто не може систематично виділяти час на заняття в спортзалі, клуби пропонують спеціальні фітнес-програми, розраховані на 1-2 місяці занять. Вони розробляють для новачків або «просунутих» програми, що спрямовані на досягнення різних результатів: зміцнення м’язів, корекція тіло будови, відновлення спортивної форми, зниження зайвої ваги тощо.

**Висновки.** У дослідженні використання засобів фізичної культури і спорту людей працездатного віку виявлено, що 24% респондентів регулярно відвідують заняття у спортивній залі, 26% ‒ епізодично, 50% ‒ не відвідують зовсім. Досліджувані назвали причини, за якими вони не відвідують заняття у спортивних клубах, серед них такі: мені ніколи ходити в зал; у мене немає сил ще й на спортзал; заняття спортом ‒ це просто не моє; мені доводилось ходити, але не сподобалось; я соромлюсь, мені не потрібно ходити, я можу займатися і вдома; я все одно не зможу займатися системно. Розроблено рекомендації як від кожної причини перейти до можливості займатися фізичними вправами.

**Література**

1. Бондар А. С. Сучасні форми організації рекреаційно-оздоровчої роботи з населенням. *Педагогіка, психологія та*  *медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. С. 29-32.
2. Килимистий М. Мотивація до занять фізичним вихованням чоловіків другого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров’я.*  2017. С 152-155.
3. Котова І., Ріпак М. Особливості мотивації до занять фізичними вправами дорослих жінок

URI : http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/18906

1. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю /Імас Є. та ін.

##### URI : [http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4494](http://93.183.203.244/xmlui/handle/123456789/4494)

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**

*Терещенко О. П., Корнієнко В. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті висвітлено методику організації здоров’язбервжувального освітнього середовища в загальноосвітній школі шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Розглянуто етапи процесу навчання в умовах здоров’язбережувальної педагогіки та побудови здоров’язбервжувального освітнього середовища.

***Ключові слова:*** здоров’язбережувальна діяльність, гіподинамія, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоров’я школярів.

***Постановка проблеми:*** Проблема здоров’я, здорового способу життя дітей і молоді визначається як найгостріша соціальна проблема і в Україні. Проблемі формування здорового способу життя присвячено більше 10 державних програм. Державна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (1993), «Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти» (1996), Національна доктрина розвитку освіти України (2001), Державна програма «Вчитель» (2002), Державний стандарт початкової загальної освіти (2005) поставили завдання трансформування національної системи освіти як головної ланки формування громадянина, забезпечення пріоритетного розвитку людини, її здібностей та обдарувань, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я. У Законі України «Про загальну середню освіту» вказується необхідність виховання в учнів почуття власної гідності, відповідальності перед законом за свої дії, свідомого ставлення до обов’язків людини і громадянина [1].

Зниження здоров’я учнів пов’язане перш за все з низькою валеологічною культурою, що закладається соціумом. Ця найгостріша проблема сучасності є провідною підставою необхідності впровадження здоров’язбережувальних технологій в загальноосвітніх школах. Головною метою діяльності школи в даний час є формування культури здоров’я в учнів, створення «моди» на здоровий спосіб життя. При цьому ми повинні вийти на принципово новий якісний рівень організації освітнього процесу, який передбачає задоволення інтересів і освітніх потреб конкретної дитини, облік її індивідуальних здібностей, забезпечення повноцінної освіти [2].

**Мета.** Розкриття необхідності впровадження здоров’язбережувальних технологій в загальноосвітніх школах шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

***Методи дослідження:*** аналіз літератури та інших джерел інформації.

Здоров’язберігаюча діяльність освітнього закладу ‒ це система заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров’я учнів, що включає:

• створення здоров’зберігаючої інфраструктури освітнього закладу;

• раціональну організацію освітнього процесу;

• організацію фізкультурно-оздоровчої роботи;

• просвітницько-виховну роботу з учнями, спрямовану на формування цінності здоров’я та здорового способу життя;

• організацію системи просвітницької та методичної роботи з педагогами, фахівцями і батьками;

• медичну профілактику і динамічне спостереження за станом здоров’я учнів [3].

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров’я школярів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до погіршення їхнього стану здоров’я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів.

Підтримка  і  зміцнення  фізичного  здоров’я  учнів безпосередньо пов’язано  з  їх  руховою  активністю.  Учбові перевантаження  школярів,  що примушують  їх  годинами просиджувати  над  зошитами  і  книгами, процес інтенсифікації  навчання,  захоплення  комп’ютерними іграми, Інтернетом  і відеофільмами, недолік можливостей  для зайняття фізкультурою  і  спортом  – головні  причини  малорухомого  (тобто  нездорового) способу  життя,  поширення, особливо серед міських школярів, гіподинамії.

Це призводить до затримки зростання і розвитку, зниження адаптаційних можливостей організму школярів, загального погіршеннястану здоров’я.

Можливі шляхи вирішення цієї проблеми :

* збільшення кількості уроків фізичної культури як мінімум до трьох на тиждень (у оптимальному варіанті – дощоденних);
* зміна змісту уроків фізкультури, перетворення їх на «стежини до  доров’я»;
* використання на уроках і між ними «малих форм» фізичної активності учнів (фізкультхвилинок, фізкультпауз та ін.);
* проведення спеціального фізкультурного зайняття длядітей з обмеженнями по здоров’ю;
* корекція педагогічних технологій у вчителів, сприяюча формуванню у школярів гіподинамії і м’язових затисків;
* надання школярам можливості займатися в спортзалі, басейні і на спорт майданчиках школи в позаурочний час.

Рухова активність дітей має бути організована так, щоб запобігати гіподинамії і в той же час не призвести до їх перевтоми. Вона складається з щоденної (ранкової гімнастики, ходьби, рухливих перерві пауз врежимі учбового дня) і періодичної, яка може бути різноманітною. Рухова активність школярів повинна займати не менше 1/5 добового бюджету часу (за вирахуванням часу сну і денного відпочинку), а її структура залежитьвід віку дітей.

Це пов’язано з тим, що у молодших школярів більше доля неорганізованої рухової активності, але значно меншедоля тих її видів, які відносяться до трудової діяльності.

Два уроки фізкультури на тиждень не компенсують дефіцит фізичного навантаження. Для школярів зайняття фізичними вправами повинні займати 8-12 годин на тиждень. Навіть трьох уроків фізкультури явно бракує для задоволення біологічної потреби зростаючого організму в русі.

Як відмічають фізіологи, складається парадоксальна ситуація: для успішного засвоєння навчальної програми дитині потрібна підвищена розумова працездатність, а необхідність тривалий час знаходитися в статичному положенні, зниження рухової активності, навпаки, приводять до погіршення забезпечення організму, мозку киснем, уповільненню процесів відновлення, зниженню працездатності, погіршення пам’яті і так далі.

Дитина стає в’ялою і дратівливою, емоційно нестійкою, не здатною до концентрації зусиль – як фізичних, так і розумових.

Потрібно пам’ятати, що з гіподинамією зв’язуютьпідвищений ризик багатьох поширених захворювань сучасної людини: серцево-судинних, цукрового діабету, порушень обміну речовин, ожиріння, розладів ендокринної системи і опорно-рухового апарату.

Очевидний парадокс: ослаблені, хворобливі учні, якраз більше інших потребують відновлення і зміцнення здоров’я, у тому числі засобами фізичноїкультури, від таких уроків звільняються, проводячи і ці 45хвилин без активного руху. Тому принцип, яким повиннікеруватися і вчитель фізкультури, і адміністрація освітньоїустанови: «Фізкультура беззвільнених».

Кожен учитель повинен проводити фізкультхвилинки на своїх уроках, зважаючи на специфіку предмета. Зазвичайвони включають 3-5 фізичних вправ під час уроку по предметах теоретичного циклу (2-3 хв.) або уроку праці(3-5 хв.). Вони можуть проводитися з музичним супроводом, з елементами самомасажу і іншими засобами, що допомагають відновити оперативну працездатність. Час початку физкультхвилинки обирає сам учитель, орієнтуючись на стан, коли у значної частини учнів починає проявлятися стомлення.

Впродовж уроку проводиться 1-2 фізкультхвилинки. Вони обов’язкові на третьому і подальших уроках. Обов’язкова умова ефективного проведення фізкультхвилинок – позитивний емоційний фон. Виконання вправ з нудьгуючим виглядом, неохоче, як би роблячи послугу вчителеві, бажаного результату не дасть.

Добрі результати дає проведення физкультхвилинок самими школярами (починаючи з 6-7 класу). Це ставиться в обов’язок черговим по здоров’ю і проводиться під контролем учителя. До їх проведенняпідлітків потрібно спеціально підготувати, що може бути включено в програму уроків фізкультури [4].

На жаль, статистика стану здоров’я школярів сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров’я у 50% школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем організму, а в 42% - різні хронічні захворювання. До першого класу вступають лише 27% здорових дітей. Залишається високий рівень загальної захворюваності дітей, який за останні роки виріс більше, ніж на 20%. Цьому сприяють зростання та поширення гіподинамії, різке погіршення екології, збільшення стресових ситуацій, низький рівень медичної допомоги, ускладнення навчальних програм, недостатній рівень професійної підготовки фахівців з даної проблеми. Найбільший відсоток займають хвороби серцево – судинної, нервової, дихальної та імунної систем, а також порушення функції опорно – рухового апарату. Все це призводить до зниження активної життєдіяльності людини, скорочення тривалості життя та викликає занепокоєння за майбутнє нації [5].

За статистичним даними Державної служби статистики України,рівень захворюваності дітей віком 0-17 років виріс з 114 403 випадків захворювань на 100 000 дітей (у 2000 році) до 129 222 випадків (у 2017 році).

**Висновок.** Головна відмінна особливість здоров’язбережувальних технологій – пріоритет здоров'я, тобто грамотна турбота про здоров’я  усіх суб’єктів освітнього процесу,  як обов'язкова умова його роботи в кожній освітній установі. Це визначає послідовне формування в школі здоров’я-збережувального освітнього простору, в якому усі злагоджено вирішують загальні завдання, пов’язані з турботою про здоров’я. Завдяки цьому  забезпечується  формування,  і  зміцнення  здоров’я  школярів,  виховання  у них  і у  вчителів  повноцінної культури  здоров’я.  Тоді  атестат  про  середню  освіту  буде дійсно  путівкою  в  щасливе  самостійне  життя,  свідоцтвом уміння  молодої  людини  піклуватися  про  своє  здоров’я  і дбайливо  відноситися до здоров’я інших людей.

**Література**

1. Ващенко О. М. Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, «Впровадження здоров’язбережної технології в навчально-виховний процес початкової школи», УДКУ 37.015:796.011. 2010.
2. Мірошниченко О. М., Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди «Здоров’язбережувальні технології в загальноосвітній школі», УДК 371.3:613.955.
3. Безруких М. М., Сонькін В. Д., Безобразова В. Н. «Здоров’язберігаюча школа». 2006.
4. Смірнов Н. К. Керівництво по здоров’язберізаючій педагогіці Технології здоров’язберігаючої освіти, 2008.
5. Дорошенко О. Ю. Поняття здоров’яформуючих і здоров’язберізаючих технологій в процесі підготовки вчителів фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет. 2009.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ КРАЇН ЄВРОПИ**

*Тіщенко В. С.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У європейських країнах головною метою фізичного виховання є фізичний, особистий і суспільний розвиток дитини. Більшість країн робить акцент на пропаганду здорового способу життя. Серед європейський країн Італія посідає чільне місце у впровадженні ідей інтегрованого та інклюзивного навчання. У французькій системі фізичної культури значна увага акцентується на позаурочних формах занять фізичними вправами. Сучасна система фізичного виховання підростаючих поколінь у Німеччині вважається однією з ефективних в Європі.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, шкільна освіта, європейські країни.

**Постановка проблеми.** Всі європейські країни визнають важливість занять фізичною культурою. Ця дисципліна знаходиться на центральних позиціях у навчальних планах для всіх без винятків загальноосвітніх шкіл. Фізичне виховання є обов’язковим на початковому та середньому рівнях освіти. Сьогодні в Україні пропонують впроваджувати різні європейські реформи. Україна не зможе інтегруватися до Європейського Союзу, допоки українське суспільство не почне інтегруватися в європейську систему цінностей. Дослідження системи фізичного виховання в шкільній освіті Європи та застосування найбільш ефективних елементів підходящих для нашої країни сприятиме підвищенню якості та продуктивності навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

**Метою роботи** стало дослідження фізичного виховання в шкільній освіті Європи і в окремих країнах, таких як: Італія, Франція, Німеччина з урахуванням національних особливостей.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення інформації за літературними джерелами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання в шкільній освіті країн Європи [2]. Мета й завдання шкільного фізичного виховання подібно сформульовані в більшості країн, однак у деяких з них вони доповнені з урахуванням національних особливостей. Зокрема, фізичне виховання не розглядається тільки як засіб поліпшення кондицій і фізичних здібностей. Воно містить емоційну і соціальну складову, когнітивні процеси, мотиваційні та моральні аспекти. Так, практично, всі країни виокремлюють фізичний, особистісний та соціальний розвиток молодих людей як свої завдання фізичного виховання. Серед основних завдань фізичного виховання також є сприяння гармонійному фізичному та психічному розвиткові, задоволення потреб у рухах, сприяння загальному розвиткові особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також у тілесній і руховій сферах. Трапляються і такі формулювання завдань, як: опанувати основи популярних видів спорту, формувати вміння приймати самостійні рішення, сприяти зміцненню фізичного здоров’я і загального емоційного стану, поліпшувати якість життя.

У країнах Західної Європи до мети й завдань фізичного виховання належать знайомство дітей і молоді з навколишнім середовищем, природою, правилами поведінки під час відпочинку. Рухова активність розглядається як можливість для контактів, узгоджених і кооперативних дій не лише учасників занять, але і за участю вчителів, вихователів, батьків, іншого оточення. На уроках фізичного виховання учні здобувають вміння і знання, які можуть використовувати згодом в різних життєвих ситуаціях, такі як уміння працювати в команді, знання принципів «fair play» («чесної гри»), повага до суперника, тощо.

Майже в усіх країнах Європи головною метою фізичного виховання є фізичний, особистий і суспільний розвиток дитини. Більшість країн робить акцент на рекламу здорового способу життя: у школах Фінляндії, Ірландії і Кіпру заняття фізичним вихованням є обов’язковим предметом. Ефективність навчання на уроках фізичного виховання тісно пов`язана з його цілями. У школах деяких країн (Німеччина, Португалія, Великобританія чи Скандинавські країни) застосовують міжпредметний підхід до таких занять. Це означає, що зміст деяких предметів із природничих чи суспільних наук можуть вивчати в рамках уроків фізичного виховання і навпаки, наприклад:

• у школах Чехії, Німеччини і Норвегії на заняттях фізичного виховання учні знайомляться з правилами дорожнього руху;

• у школах Скандинавських країн на уроках дітей вчать користуватися мапою і компасом та знайомлять із основами орієнтування на місцевості;

* у школах Чехії, Греції і Польщі акцентується увага на здобуття знань з олімпійської освіти, зокрема, про цінності й символіку олімпійських ігор;
* у школах Словенії вчителі інших предметів переривають уроки на так звану «хвилину для здоров’я». У процесі такої короткої перерви учні виконують прості вправи й активно відпочивають.

Фізичне виховання у шкільній освіті Італії[3]. Система освіти в Італії, у тому числі шкільної, перебуває під контролем держави. Міністерство освіти забезпечує матеріальне утримання шкіл на всіх рівнях.

У шість років діти вступають до початкової школи. Перші два її ступені scuola elementare-1 і scuola elementare-2 ‒ безкоштовні і обов’язкові для всіх. Діти з обмеженими можливостями навчаються разом з усіма. Основною метою викладання предмету фізична культура, згідно навчальної програми початкової школи є дати учням розуміння «Тіло, як найвища цінність». Мова йде про спосіб життя в цілому і про поведінку особистості в світі і суспільстві. Завдання полягає у формування ідентичності в області самопізнання і пізнання навколишніх, а також визначення власних життєвих прагнень. Зміст дисципліни передбачає, окрім набуття практичних вмінь через оволодіння великою кількістю рухливих ігор, розширення теоретичних знань. Основними темами є: частини тіла, органи чуття та сприйняття, основи правильного харчування, особиста гігієна, проблеми навколишнього середовища і шкідливих для здоров`я звичок (забруднення, куріння, гіподинамія). Зазвичай в Італії, на цьому етапі, як і в Україні, фізичну культуру викладають вчителі початкових класів. Проте значну допомогу у проведенні як уроків фізичної культури, так і позаурочних форм надають Національний олімпійський комітет Італії та федерації з видів спорту. Учні мають можливість безкоштовно та на власний вибір відвідувати різноманітні спортивні гуртки.

У середній молодшій школі (scuola media), учні навчаються до 13-14 років. На вивчення предмету фізична культура на цьому етапі відводиться до 20% год. навчального плану і становить не менше 2 уроків щотижнево. Для дітей з особливим потребами кількість годин може відрізнятися. Основною метою предмету є: усвідомлення власних фізичних можливостей, формування навичок самоконтролю, самооцінки, оволодіння основами безпеки життєдіяльності. Зміст дисципліни передбачає використання вправ на розвиток фізичних якостей, формування техніки рухових дій, вироблення вміння самооцінювання та самоконтролю, вивчення методів тренування, окрім цього учні повинні засвоїти правила вуличного руху при їзді на велосипеді і мотоциклі, способи вираження емоцій та спілкування. На цьому етапі, на відміну від попереднього, уроки ведуть вчителі ‒ спеціалісти з фаху. Щоб отримати кваліфікацію вчителя фізичної культури необхідно отримати ступінь магістра і мати щонайменше рік досвіду педагогічної діяльності.

У середній старшій (scuole superiori) школі навчаються учні у віці від 13-14 до 18-19 років. На цьому етапі перед учнями повстає вибір або продовження навчання у вищих навчальних закладах або ж здобуття професійної підготовки. Навчальні заклади поділяються на технічні, гуманітарні, лінгвістичні. Варто відзначити, що закінчують середню старшу школу лише дещо більше половини учнів. Урок фізичної культури залишається обов’язковим і на цьому етапі. Основною метою, згідно програми є досягнення оптимального фізичного розвитку, вдосконалення техніки виконання раніше вивчених вправ. Зміст дисципліни передбачає вивчення структури і правил індивідуальних і командних видів спорту, застосування основних принципів теорії і методики тренувань, ознайомлення з основами харчування при фізичній активності, проблемами допінгу у спорті.

Оцінювання з фізичної культури в Італії передбачає визначення рівнів набутих рухових вмінь та розвитку фізичних якостей учнів, а також виявлення за допомогою усних та письмових тестів, рівня знань з предмету фізична культура. Найпоширенішими видами спорту, які обирають учні є: заняття на велотреці, плавання, гімнастика, гірськолижний спорт, спортивне орієнтування, а також волейбол, футбол та баскетбол. Як правило, такі заняття проводить вчитель і вони направлені на зростання мотивації до занять спортом, а також формування відчуття колективізму в учнів. Інколи такі факультативні заняття проводять спортивні асоціації, у такому випадку вони є платними і здійснюються з метою пошуку талановитих спортсменів.

В Італії незважаючи на високий рівень освіти та матеріально-технічне забезпечення є школи в яких відсутні спортивні зали. Проте, у такому випадку, для учнів зазначених шкіл є організований систематичний доїзд до спеціальних спортивних центрів, які обслуговують декілька навчальних закладів. Зазвичай такі центри окрім спортивних залів містять басейни, в яких школярі мають можливість займатися безкоштовно.

Серед європейський країн Італія посідає чільне місце у впровадженні ідей інтегрованого та інклюзивного навчання, оскільки однією з перших визнала інтегративне та інклюзивне навчання найприйнятнішою для неповносправних дітей формою здобуття освіти. Важливим завданням фізичного виховання в Італії є залучення дітей з особливими потребами до спільних занять зі здоровими дітьми. Про це свідчать і проведення уроків фізичної культури, де на відміну від українських шкіл, діти з особливими потребами мають можливість займатися руховою активністю разом з ровесниками. Адже саме в таких умовах діти, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, можуть досягти найвищих результатів в освіті та соціальній інтеграції.

Уроки фізичної культури в Італії, як і в Україні, є обов’язковими протягом усього навчання в школі. Проте їх кількість є різною. Критерії оцінювання відрізняються. В італійських школах у порівняні з вітчизняними вагоміша роль відводиться рівню теоретичних знань учнів з предмету, які направлені на формування в учнів усвідомленого розуміння значення занять фізичними вправами.

Фізична культура та спорт у шкільній освіті Франції [4]. Ключову роль у розвитку фізичного виховання і спорту в країні належить шкільному фізичному вихованні. В основі сучасної шкільної системи фізичного виховання, лежить навчальна програма та офіційні розпорядження прийняті ще у далекому 1969 році, які визначають кількість щотижневих годин фізичної культури у початковій та середній школі. Як і в більшості західних країн, спорт притягує все більшою кількістю переваг (здоров’я, добробут, пригоди), що додаються до достоїнств, основаних на дусі змагань. Спорт у французькій школі немале значення приділяє дитячому фізичному вихованню. Як і в більшості країн, у Франції діти починають займатися фізкультурою з 4 років, в дитячому садку (6 годин на тиждень). Вони вчаться стрибати, лазити, кидати простий спортивний снаряд, триматися у воді, на льоді або снігу. Спорт, яким вони займаються, може бути індивідуальним або командним з використанням перешкод та спортивного інвентарю.

В початковій школі викладання фізкультури та спорту проводиться в більш поглибленій формі. Особливу увагу приділяють дисциплінам, які пов’язано з бігом та плаванням. Ці два види спорту, в яких найлегше помітити прогрес учня, більше інших підходять для навчання швидкості, ритму, прискорення, траєкторії. Командні види спорту дозволяють дітям організувати гру та ознайомитися з її правилами.

В середній школі заняттям фізкультурою приділяється 3-4 години на тиждень. Залік з фізкультури обов’язковий для отримання звання бакалавра (він включає в себе іспит з плавання). Постійно проводяться змагання між класами, коледжами тощо. Державний комітет зі шкільного спорту організує до 250 тис. змагань на рік.

Впродовж минулого століття і до тепер французька система фізичного виховання значну увагу акцентує на позаурочних формах занять. Так, для учнів початкових класів Франції з 1987 року функціонують основні дві позаурочні програми занять фізичними вправами, метою яких є залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами. Довгий час участь у програмах вчителів була лише на волонтерських основах і проводилися переважно під керівництвом асоціації спорту в школі та університеті.

Перша програма передбачала добровільні заняття спортом учнів в післяобідній час по середах, друга ‒ «tiers-temps» у суботу зранку різними видами рухової активності. На початку функціонування зазначених програм близько 25% учнів взяли участь у спортивній діяльності по середах, і 30% в рамках програми «tiers-temps». Проте після того, як участь у реалізації програми «tiers-temps» для вчителів початкових класів стала обов’язковою, тобто функції організації і проведення перейшли до Національного об’єднання шкільних видів спорту, змінилося співвідношення залучення дітей до програми. У 2000 році активними учасниками програми «tiers-temps» стало близько 50% дітей.

Більшість видів спорту, якими мають можливість займатися учні молодшої школи, підтримуються незалежною асоціацією ‒ Спортивним об’єднанням початкових шкіл, що є ліцензованим міністерством освіти. Представники цієї організації та спортивних федерацій з метою зацікавлення учнів початкової школи до занять конкретним видом спорту і пошуку талановитої молоді проводять тренувальні заняття безпосередньо у школі. Таким чином, багато початкових шкіл Франції стають профільними з певних видів спорту.

Традиційно фізичне виховання та спорт у Франції відіграє вагоме значення у суспільному житті. Значний вплив на їх розвиток мають як державні так і місцеві органи управління. Зростання конкурентоспроможності французького спорту, завдяки значним капіталовкладенням сприяє утвердженню патріотичних почуттів у громадян та підвищенню міжнародного авторитету держави.

Урок фізичної культури у Франції є обов’язковими розпочинаючи з дитячого садка. Проте їх кількість, можливість складання іспиту залежить від віку учнів. Впродовж минулого століття і особливо зараз, у французькій системі фізичної культури значна увага акцентується на позаурочних формах занять фізичними вправами, що проводяться у післяобідній час з врахуванням інтересів дітей

Фізичне виховання в шкільній освіті Німеччини [1]. Зміст програм з фізичного виховання для учнів різних типів шкіл є досить широким і різноманітним. Поряд з традиційними для Європейських країн засобами фізичної культури: гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, лижна та ковзанярська підготовка у німецьких школах учні мають можливість опанувати технікою різних популярних для дітей та молоді спортивних дисциплін (гребля, теніс, хокей, фігурне катання на ковзанах та ін.) Це дає можливість забезпечити їх всебічний розвиток, а також формувати стійку мотивацію до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Поряд з обов’язковими уроками учням пропонуються різні позаурочні форми занять спортом (секції), які організуються у залежності від ініціативи вчителів, наявності відповідних умов для їх проведення та бажання школярів. Відвідування цих занять дозволяє учням значно поширити знання, уміння та навички, що були отримані ними на уроках з цього предмету. Переважна більшість учнів усіх типів шкіл позитивно відноситься до різних організаційних форм фізичного виховання, які проводяться в цих навчальних закладах. Вони високо оцінюють зміст цих занять і підкреслюють їх користь для зміцнення здоров’я, покращення фізичного розвитку, а також для спілкування із своїми однолітками.

Учні, які мають бажання систематично займатись спортом і отримати певні досягнення у цієї діяльності вступають до Німецького Спортивного Союзу, який керує клубами з різних спортивних дисциплін і створює можливість для активної рекреації дітей, молоді та дорослих. Клуби мають свою програму, розклад роботи спортивних секцій, керівництво і певний бюджет. Право голосування на загальних зборах клубу при обговоренні різних питань мають всі його члени від 14 років. Спортивні клуби спільно із вчителями фізичного виховання намагаються поширювати спортивно-масову роботу з дітьми та молоддю, прилучаючи їх до активної рекреації. Вони виконують також селекцію здібних у спорті учнів, здійснюють підтримку у заняттях спортом дітей-інвалідів і проводять різноманітні спортивні змагання.

За минулим прикладом у країні функціонують спортивні школи-інтернати, у них культивуються ті спортивні дисципліни, які включено до літніх та зимових Олімпійських ігор. Відбір дітей та молоді до цих шкіл здійснюється на підставі виконання спеціальних тестів, відповідно до віку дітей та специфіки спортивної дисципліни. У першої половині дня учні відвідують уроки із загальноосвітніх дисциплін, а в другій ‒ тренуються в обраних видах спорту.

Для оволодіння учнями навчальним матеріалом з різних предметів, у разі необхідності, з ними працюють додатково вчителі, які викладають ці навчальні дисципліни. Порядок проходження навчального матеріалу по мірі необхідності змінюється. Тому учень може скласти той чи інший матеріал програми із загальноосвітнього предмету екстерном або перенести його на наступний термін. Спортивні заняття у цих школах проводять висококваліфіковані тренери. Для юних спортсменів передбачено спеціальне харчування, яке планується дієтологом у залежності від виду спорту, здійснюється систематичний лікарський контроль за станом здоров’я та реакцією організму на фізичні навантаження під час спортивних занять. Навчання учнів у спортивних школах-інтернатах є безкоштовним.

Спортивні змагання школярів у Німеччині проводяться традиційно понад 50 років по двох програмах: «Федеральні ігри молоді" ‒ масові змагання, які проводяться по заздалегідь складеному на рік розкладу, «Молодь тренується для Олімпіади» ‒ змагання проводяться з основних Олімпійських видів спорту спочатку на місцевому рівні, потім ‒ району і федеральної землі. У них бере участь учнівська молодь усіх типів шкіл. Проведення цих змагань широко висвітлюється мас-медіа (телебачення, радіо, преса) і відбуваються вони як велике спортивне свято. За організацію цих змагань відповідають Міністерства освіти, спорту, внутрішніх справ, Федерації з видів спорту і Фонд допомоги німецькому спорту. Активну участь в організації цих змагань на різних рівнях беруть вчителі фізичного виховання і волонтери. Спонсорську фінансову допомогу для проведення змагань надають також бізнесмени цих регіонів. Можна також констатувати, що уряд Німеччини постійно турбується про підвищення ефективності фізичного виховання своїх молодших громадян країни, активну підтримку йому в цьому також надають суспільні організації. Зокрема, розвитком спортивно-масової роботи серед дітей і молоді у країні та її регіонах займаються загальнодержавні та федеральні міністерства, банки, костели, політичні партії, асоціації, фонди та інші об’єднання громадян, які беруть посильну участь в організації, пропаганді та фінансуванні цих заходів.

Сучасна система фізичного виховання підростаючих поколінь у Німеччині вважається однією з ефективних в Європі. Вона має висококваліфіковані кадри фахівців з цієї галузі, науково-обґрунтовані програми з цього предмету для всіх типів шкіл, добри умови (матеріальну базу) для реалізації оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання у процесі навчальних та позакласних занять фізкультурою та спортом. Фізичне виховання дітей та учнівської молоді у Німеччині має постійну підтримку керівних органів освіти, спорту та широкої громадськості, що дає можливість забезпечувати школи сучасною матеріальною базою (спортивні майданчики, зали, стадіони, басейни), достатньою кількістю спортивного інвентаря та обладнання, підручниками для учнів з цього предмета, відповідною методичною літературою для вчителів фізичного виховання.

Висновки. Майже в усіх країнах Європи головною метою фізичного виховання є фізичний, особистий і суспільний розвиток дитини. Більшість країн робить акцент на рекламу здорового способу життя. Серед європейський країн Італія посідає чільне місце у впровадженні ідей інтегрованого та інклюзивного навчання, оскільки однією з перших визнала інтегративне та інклюзивне навчання найприйнятнішою для неповно справних дітей формою здобуття освіти. Впродовж минулого століття і особливо зараз, у французькій системі фізичної культури значна увага акцентується на позаурочних формах занять фізичними вправами, що проводяться у післяобідній час з врахуванням інтересів дітей. Сучасна система фізичного виховання підростаючих поколінь у Німеччині вважається однією з ефективних в Європі. Вона має висококваліфіковані кадри фахівців з цієї галузі, науково-обґрунтовані програми з цього предмету для всіх типів шкіл, добри матеріальні умови.

Література

1. Вільчковський Е. С., Пасічник В. Р. Система фізичного виховання дітей та молоді у школах німеччині. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3K (56). 2015. С. 87-91.
2. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с.
3. Фізичне виховання у шкільній освіті Італії.

URL : [http://www.stattionline.org.ua/pedagog/106/18783-fizichne-vixovannya-u-shkilnij-osviti-italiї.html](http://www.stattionline.org.ua/pedagog/106/18783-fizichne-vixovannya-u-shkilnij-osviti-itali%D1%97.html)

1. Фізичне виховання у шкільній освіті Франції.

URL : [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5096/1/Лекція%205\_%20](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5096/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%205_%20)

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ**

*Хорошенко Л. В.*

*Гірничий коледж ДВНЗ «КНУ»*

***Анотація.*** В освітньо-виховному процесі вищих навчальних закладів потребує значного поліпшення система роботи, спрямована на збереження і зміцнення здоров’я студентів шляхом збереження їх оптимальної рухової активності, формування навичок здорового способу життя, розвитку інтересів і потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

***Ключові слова:***туризм, фізичне виховання, спортивне тренування, ЗВО, студенти, рухова активність.

**Постановка проблеми:** спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на відкритому повітрі в природних умовах і вимагає активної діяльності. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм.

**Мета дослідження:** розкрити особливості впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на фізичну підготовку.

**Організація та методи дослідження.**Вивчення та узагальнення інформації зазначеної теми за літературними джерелами.

**Результати дослідження та їх обговорення.**Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристському поході спортсмен виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії спортсмена можуть бути і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

З самої назви «спортивно-оздоровчий туризм» випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі. Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення.

В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями.

Туристська підготовка. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста − теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов’язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв’язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов’язані з географічними особливостями конкретної території, їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу. Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об’єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов’язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров’я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. Спеціальна фізична підготовка – вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість. Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку. Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості. При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок м’язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м’язів, сприяє утворенню міцного «м’язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру. Спритность складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності, координацію рухів, швидкість і точність їх виконання. Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров’я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації. Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території.

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

 Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму − формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Важливо й те, що в туристських подорожах формуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході об’єднює людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення. Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення. У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками.

Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований – самодіяльний (клубносекційний) – і неорганізований – аматорський («дикий»). Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організовують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятівними службами і загонами). Особливість неорганізованих – аматорських (так званих «диких», «під чорним прапором» тощо) походів у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів, знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

**Висновки.** Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м’язову, серцево-судинну, дихальну системи, опорно-руховий апарат. Подолання різних природних перешкод є ефективним засобом фізичної підготовки при якій підвищується рівень розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових дій.

Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туриськими зльотами і змаганнями, а також краєзнавчою і природоохоронною діяльністю.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

# *Черних А. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В роботі розкрита роль фізичного виховання як невід’ємної складової частини всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молодої людини до здорового способу життя. Дана робота розкриває основні поняття, методи, принципи і завдання теорії і методики фізичного виховання студентів і показує фундаментальність теорії і методики фізичного виховання як науки.

***Ключові слова:*** фізичне виховання, спорт, фізична культура, здоров’я, гігієна, гімнастика.

**Постанова проблеми.** Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт − це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров’я.

**Мета роботи:** висвітлити роль фізичного виховання у покращенні здоров’я студентів вузів.

Для вирішення поставленої мети в роботі ставляться наступні завдання:

1) проаналізувати наукову і методичну літературу з проблеми адаптації в університеті засобами фізичного виховання, вивчити програми фізичного виховання навчання студентів;

2) вивчити і охарактеризувати процес навчання, виховання та розвитку студента в системі фізичного виховання;

3) розглянути особливості організації різних видів занять з фізичної культури в юнацькому віці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців і послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Фізичне виховання у ЗВО проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов’язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. На всіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров’я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров’я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

***Перша форма***, що реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв’язання трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

***Друга форма*** передбачає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних й освітніх завдань.

***Третя форма*** − активне дозвілля студентів передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Вони відображені в навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання [6].

***Мета фізичного виховання студентів.*** Очевидно, що наша система фізичного виховання студентів включає в себе наступні ланки:

* зміцнення здоров’я та загартовування, сприяння правильному фізичному розвитку та підвищенню працездатності організму;
* формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, навчання новим видів рухів і повідомлення пов’язаних з цим знань;

 розвиток основних рухових якостей (сили, витривалості, швидкості та спритності);

* виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариства, навичок культурної поведінки, якісного відношення до праці і суспільної власності;
* формування звички і виховання стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
* прищеплення гігієнічних навичок, повідомлення знань з гігієни фізичних вправ і загартовування;
* прищеплення організаторських навичок, підготовка фізкультурного активу.

Здійснення цієї системи може вважатися задовільним, якщо у студента сформована потреба і він опановує необхідними вміннями власного фізичного удосконалення, використовує ці вміння у організації свого життя.

Заняття із фізичної культури полягають, як правило, з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Початок заняття використовується для створення у студентів бадьорого настрою, бажання займатися фізкультурою і для підготовки молоді до виконання складних фізичних вправ в основній частині заняття. Тому на початку заняття переважають загально розвиваючі вправи, такі як біг, ходьба з додатковими рухами, розминка тощо [2, 3].

***Гімнастика як вид фізичного виховання та її вплив на стан студентів вищих навчальних закладів***

У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту, ігор і туризму.

Гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення.

***Першою*** особливістю гімнастики є те, що її види служать вирішенню конкретних виховно-освітніх завдань і. як правило, включаються в організований педагогічний процес. Цим, зокрема, гімнастика відрізняється від ігор, які широко розповсюджені поза організованого педагогічного процесу, а якщо і включаються до нього (наприклад, рухливі ігри), то мають потребу в спеціальній обробці й організації.

***Друга*** характерна риса гімнастики − її спрямованість на диференційоване оволодіння основами руху та створення передумов для успішного практичного застосування рухів в умовах, що змінюються відповідно до завдань. У порівнянні з грою, туризмом і різними видами спорту для гімнастики характерний більш вибірковий підхід до оволодіння основами всіх рухів.

***Третьою*** відмітною особливістю гімнастики є диференційований, по можливості виборчий вплив на настрій і функції організму. На відміну від ігор та інших фізичних вправ гімнастика впливає не тільки на кожну групу м’язів, але навіть на окремі сторони їх діяльності та стану. Це дозволяє точно і відносно швидко усувати недоліки в загальному розвитку рухового апарату, а також забезпечувати його спеціальну підготовку стосовно до особливостей окремих видів рухової діяльності.

***Четвертою*** і дуже важливою характерною рисою гімнастики є те, що в якості фізичних вправ в ній застосовуються в основному різні абстрактні форми рухів, спеціально створені в педагогічних цілях. Всі ці вправи створені і застосовуються головним чином для оволодіння основами рухів, а також для виборчого впливу на організм та психоемоційний стан.

Перераховані особливості гімнастики істотно позначаються на умовах і характері навчально-виховної роботи. Те, що майже кожен рух заздалегідь обумовлений точним завданням та виконується під безпосереднім наглядом педагога, часто по команді і навіть під рахунок або музику, значно полегшує роботу тих, хто займається і педагога. Основна гімнастика є найбільш багатою і різноманітною. Головне значення основної гімнастики ‒ забезпечення загального фізичного розвитку та зміцненні здоров’я [1].

Спортивна гімнастика відрізняється від інших видів гімнастики своєю спрямованістю на досягнення майстерності у виконанні певних фізичних вправ.

Художня гімнастика відрізняється своєрідними вправами з предметами (обручем, м’ячем, стрічкою, шарфом, скакалкою) і без них, а також акробатичними вправами. Всі вправи побудовані на основі природних рухів (ходьби, бігу, стрибків і метань), поєднаних з поворотами, моментами рівноваги, специфічними хвилеподібними і маховими рухами, елементами народного та бального танців. Найбільш характерною рисою художньої гімнастики є виконання вправ під музику.

Акробатика характеризується спеціалізацією в складних переворотах, сальто, стійках, шпагатах (виконуються індивідуально, удвох, групою) і в аналогічних вправах на батуті.

Допоміжна гімнастика вирішує прикладні задачі:

- забезпечення загальної фізичної підготовки;

- підвищення продуктивності основної діяльності.

До неї відносяться:

- шкільна допоміжна гімнастика;

- гімнастика перед уроками;

- виробнича гімнастика;

- спортивно-допоміжна гімнастика.

Протягом дня у студента відбувається тривала і напружена робота центральної нервової системи (далі ЦНС), яка поєднується з впливом фактора гіподинамії і гіпокінезії, які сприяють формуванню специфічного морфо-функціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем, погіршенням психоемоційного стану. Наслідками розумової перевтоми можуть бути різні хвороби, перш за все нервової і серцево-судинної систем.

До кінця дня у студентів було виявлено підвищену стомлюваність у зв’язку з напруженими навчальними навантаженнями при недостатньому сні і неповноцінному харчуванні

Незручна поза студентів призводить до статичної напруги м’язів, яка тягне за собою функціональні порушення ряду систем організму.

Такі негативні прояви можна зменшуються, або взагалі усунути за допомогою такого виду фізичного виховання, як гімнастика.

Сприятливий вплив гімнастичних вправ на фізичну і розумову працездатність відзначали багато дослідників.

Гімнастичні вправи, які правильно використовуються, сприяють нормалізації енергетики організму і його психоемоційного та фізичного стану за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату та підвищення функціональних можливостей всіх систем організму. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим і таке фізичне навантаження, щоб вони були адекватні фізіологічним і психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента.

Для досягнення позитивного результату слід індивідуально для кожного студента визначати оптимальні можливості і відповідно до них рекомендувати рухову активність.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді не фізкультурних вищих навчальних закладів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового образу й спортивного стилю життєдіяльності майбутніх філологів.

Формування соціально активної особистості в гармонії з фізичним розвитком ‒ важлива умова підготування випускника ЗВО до професійної діяльності в суспільстві.

Успіх роботи з фізичного виховання студентів у ЗВО багато в чому залежить від того, наскільки ефективно будуть організовані заняття починаючи з 1-го курсу.

Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, але й як суб’єкта, здібного творити в цій сфері діяльності.

Аналіз теоретичних аспектів фізичної культури дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді у виборі нею різних видів фізичної культури.

Потреба у фізичній культурі − головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті тощо [4, 5].

**Висновки.** Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ЗВО багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

**Література**

1. Брикин Т. А. Гимнастика. Москва: Наука, 2006. 278 с.

2. Брусов В. А. Методические основы физической культуры. Москва : Просвещение, 2007. 36 с.

3. Вареников Ю. Т. Методи й засоби керування фізичної підготовкою студентів ВНЗ: Автореф. канд. дис. М., 1995. 24 с.

4. Виленський М. Я. Студент як суб’єкт фізичної культури.*Теор. і практ. фіз. культ.* Київ, 1999. №2 (10).

5. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичного виховання і спорту. Львів: ВНТЛ, 2005. 186 с.

**РОЛЬ СІМ’Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДИТИНИ**

*Чомпова А.  П.*

*Криворізька загальноосвітня школа №52*

***Анотація:***У роботі розглядається питання, пов’язане із здійсненням фізичного виховання в сім’ї. Доведено, що сім’я, як частина суспільства, є основною ланкою в процесі дбайливого ставлення дитини до власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

***Ключові слова:*** фізичне виховання; сім’я; батьки.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання молодого покоління в Україні єодним із пріоритетних напрямків реформування сучасної освіти. На державному рівні з метою покращення фізичного станушколярів, не забезпечують позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання узагальноосвітніх закладах і сім’ї. Малорухливий спосіб життя школярів, навчальні перевантаження, характер сучасних домашніх умов проживання, недосконалість традиційної системи фізичного виховання приховують у собі загрозу для здоров’я учнів.

**Мета.** Встановити, яку участь беруть батьки у фізичному вихованні своїх дітей та з’ясувати, як батьки ставляться до занять фізичною культурою та спортом.

**Організація та методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних даних, анкетування батьків, методи математичної статистики. Із метою вивчення питання співпраці сім’ї і школи у фізичному вихованні дітей та ставлення батьків до фізичної культури і спорту нами була розроблена спеціальна анкета.

В результаті анкетування нами були виявлені такі результати: 85% батьків позитивно відносяться до занять фізичною культурою, 15% - прихильно (доброзичливо) і жодна відповідь не відображає негативного ставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ставлення батьків до фізичної культури та спорту ми дізналися з питання: «Чи ставитися Ви до занять з фізичної культури так само, як до уроків з інших предметів?». Аналіз відповідей показав, що 75% батьків серйозно відносяться до предмету «фізкультура»; 15% ‒ сприймають фізкультуру, як необов’язкову дисципліну; 10% батьків не змогли дати чітку відповідь на це запитання. Письмові відповіді батьків засвідчують, що фізкультура є одним з головних предметів у школі, який вони поважають, але в усних розмовах, на жаль, більшість батьків дали інші відповіді. Їх хвилюють успіхи дітей у навчанні з інших предметів, результати навчання у музичній чи танцювальній школі. Робота дітей на уроках фізичної культури, їх позаурочна спортивна діяльність залишаються у багатьох сім’ях поза контролем і увагою батьків. Не всі розуміють, що на батьків покладена велика відповідальність за те, чи буде їхня дитина любити фізичну культуру і спорт та займатися ними, чи назавжди залишиться з думкою, що це другорядна справа і не варто на неї витрачати час. Тому нерідко причиною негативного ставлення школярів до фізичної культури є аналогічне ставлення до неї батьків.

Роль сім’ї у вихованні та розвитку особистості важко переоцінити. Адже навчальні заклади ніколи не зможуть узяти на себе всю справу виховання і замінити повністю сім’ю. Батьки є першими вихователями, які зміцнюють і загартовують організм дитини, розвивають її мову і мислення, волю і почуття, формують її інтереси, прагнення, смаки, здібності, виховують любов до знань, допитливість, спостережливість, працьовитість. Сім’я в доступнихїй межах і формах здійснює завдання розумового, морального, естетичного і фізичного вихованняд ітей, дбає про їх гармонійний розвиток.

Такий стан проблеми вимагає пошуку більш досконалих форм і методів фізичного виховання та зміцнення здоров’я школярів. Одним з найбільш ефективних шляхів загального охоплення дітей шкільного віку систематичними заняттями фізичними вправами є фізичне виховання, що дійснюється в родині під керівництвом і контролем батьків та близького родинного оточення. Для збереження та зміцнення здоров’я школярів серед пріоритетних напрямів фізичної культури – є організація профілактичної роботи у сім’ї та співпраця батьків з вчителями фізичної культури. Ця проблема і досі залишається актуальною. Разом з вчителями батьки повинні забезпечити умови для гармонійного розвитку і правильного виховання дітей в умовах сім’ї. Особливо актуального значення набуває в підлітковому віці, в період максимальних темпів природного розвитку майже усіх систем організму, у якому, таким чином, створюється сприятливі біологічні передумови для успішного фізичного розвитку особистості.

Одним із важливих аспектів масової фізичної культури є заняття в домашніх умовах, в сімейному середовищі, спрямовані на забезпечення активного відпочинку, оздоровлення старших підлітків, їхнє загартування. Фізична активність є одним із могутніх засобів попередження захворювання, зміцнення захисних функцій організму, підвищення працездатності і витривалості. Варто завжди пам’ятати, що головне в заняттях фізичною культурою і спортом – системність і регулярність. Такі заняття можуть бути органічною частиною щоденного життя і побуту кожної української родини.

Завдання фізичного виховання у сім’ї можуть успішно вирішуватися тільки за умови спільної роботи зі школою. Можливості й умови для фізичного виховання школи і сім’ї різні. По-різному вирішуються і завдання. Навчає школярів руховим діям переважно школа. Для загартування організму, формування правильної постави, розвитку рухових та інших якостей у школи і сім’ї можливості приблизно однакові. Для відпрацювання в підлітків навичок культурного проведення дозвілля і формування гігієнічних навичок сім’я має кращі умови, ніж школа. Тому батьки мають можливість створювати дітям належні умови для збереження і зміцнення здоров’я, їхнього нормального фізичного розвитку та профілактики захворювань, щоденно керувати фізичним вихованням своїх дітей. При цьому підліткам потрібна допомо габатьків у придбанні спортивного інвентарю, обладнання, у виборімісця занять, у складанні програм тренувань, в організації ранкової зарядки, в оцінці фізичного розвитку, в підготовці екскурсій і туристських подорожей та ін. В умовах сімейного виховання можна охопити майже всі щоденні заняття фізичними вправами. Батьки можуть навчити своїх дітей плавати, ходити на лижах, кататися на ковзанах, бігати, виробити правильну статуру та ін. У фізичному вихованні у сім’ї можуть бути використані різні форми занять фізичними вправами – відпростих (ранкова зарядка) до складних (тренування з обраного виду спорту). Можна рекомендувати батькам такі форми занять фізичними вправами у сім’ї:

1) ранкова гігієнічна гімнастика;

2) ранкова спеціалізована гімнастика;

3) фізкультурніхвилинки;

4) заняття загальноюфізичною підготовкою;

5) самостійні тренувальнізаняття;

6) участь у змаганнях;

7) прогулянки (пішохідні, велосипедні, лижні);

8) процедури загартування;

9) туризм;

10) рухливі й спортивні ігри.

 Але й варто пам’ятати, що вибір форм фізичного виховання у сім’ї залежить від їхнього віку, статі, стану здоров’я і фізичної підготовленості.

**Висновки:** фізичне виховання дитини у сім’ї – це постійна турбота про охорону її здоров’я, створення нормальних умов для життя, які б сприяли нормальному фізичному розвитку та загартуванню організму, виконування усіх правил гігієни, встановлення відповідного розпорядку в навчанні, відпочинку та сні, а також відповідну організацію занять дітей іграми та фізичними вправами. При свідомому та активному сприянні батьків заняття фізичною культурою можуть перерости у природну потребу кожної дитини. В майбутньому багато потрібно ще зробити для усвідомлення, що не тільки на плечах вчителів лежить фізичне виховання дітей, але й батьки самі повинні відповідати за фізичний розвиток своїх дітей, самі займатися якимось видом спортивної діяльності, підтримувати фізичну форму, спонукати дітей до самостійних занять фізичними вправами.

**СТАНОВЛЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Шутько В. В., Сімановський В. Г.

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Аналітичне зіставлення минулого шкільного досвіду з сучасним навчально-пізнавальним студентським досвідом, дають майбутнім фахівцям підстави зумовити свої наміри та виділити пріоритети для примноження професійних можливостей в обраній педагогічній діяльності. На підставі аналітичних висновків студенти упевнились в позитивному відношенні сучасних дітей, підлітків і юнаків до фізичної культури, при активному сприянні та впливу високопрофесійних, всебічнорозвинених та люблячих дітей спортивних педагогів.

***Ключові слова:*** рівень професіоналізму, майбутні фахівці, фізична культура, школа.

П**остановка проблеми.** Національна школа потребує педагога, здатного до не стандартних дій, використання новітніх технологій навчання, принципової переорієнтації на гуманізацію та демократизацію взаємин між учасниками педагогічного процесу, творчого підходу у розв’язанні педагогічних завдань, що, у свою чергу, вимагає від повідної готовності майбутнього учителя фізичноїкультури до професійної діяльності [2].

Професійно-ціннісніорієнтації педагога є одним з найважливіших елементів успішної професійної діяльності, оскільки: стимулюють його професійно-особистісний розвиток, активізуючи внутрішні механізми особистості (потреби, інтереси, мотиви, установки, відношення); відіграють стратегічну роль у поведінці та діяльності, визначають напрями професійної діяльності; коригують діяльність студента за допомогою оцінок, орієнтацій та установок, забезпечуючи взаємозв’язок особистісного й предметного в діяльності на основі особистісної орієнтації [1].

Поняттям «готовність майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах» позначено динамічно розвивальну особистісну якість людини, що відображає необхідний рівень знань в галузі фізкультурно-спортивної діяльності, достатній рівень сформованості умінь, стійку мотивацію до проведення цієї діяльності [3].

**Мета роботи.** Встановити рівень розуміння професійної зорієнтованості майбутніх вчителів фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети були використані методи наукового пізнання: аналіз наукової літератури, анкетування, порівняння, узагальнення, аналітичне зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчаючи протягом першого семестра предмети пов’язані з фізичною культурою студенти першокурсники отримали чітке уявлення про свою майбутню професію для подальшого бачення свого прийдешнього на підставі аналітичного зіставлення з навчальною, фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою в загальноосвітніх школах де вони навчалися. Студентам було запропоноване завдання: викласти свою думку про систему фізичної культури у своїй школі, виходячи з масштабів своїх знань отриманих з основних теоретичних предметів. Більшість студентів серйозно підійшли до теми і розкрили її не як учні школи, а як майбутні фахівці своєї справи. Вони думали, розмірковували, аналізували і робили висновки. Як фахівці фізичного виховання більшість студентів відкрили очі і побачили в якому тяжкому стані матеріальна база в більшості шкіл, як важливо бути фахівцем і яку загрозу несе безграмотний працівник фізичної культури і спорту. Відбулася певна зміна, зсув світогляду у студентів. Вони почали думати над тим, над чим раніше ніколине замислювалися, і володіючи вже початковими знаннями могли чітко визначати помилки своїх колишніх вчителів фізичної культури.

У 87% студентів змінився світогляд про сферу і потреби фізичної культури. Деяким з них було з чим порівнювати і вони дали об’єктивну і грамотну оцінку, як і личить майбутньому професіоналу. Так один з опитаних студентів, який навчався в декількох школах зазначив, що в першій його школі вчителі фізичноїк ультури були в першу чергу зацікавлені в розвитку дітей, їх фізичних якостей та досягнень, в популяризації серед дітей здорового способу життя. Вчителі чітко слідували плану уроку, дотримувалися всіх критерій розминки і проведення уроку, булла дисципліна; матеріальна база знаходилася на досить хорошому рівні. А перейшовши в іншу школу він бачив багато недоліків нової школи перед старою. Він відчув різницю в кваліфікації працівників, матеріальній базі, і в цілому якості уроків фізичної культури. Він також зазначив: «не працював навіть спортзал (взимку або в холодну погоду); уроки проводили в класних кімнатах...».

Інший студент відмітив цінність дисципліни і розуміння важливості фізичної культури самими учнями: «...дітей з молодших класів потрібно не просто вчити бігати і виконувати деякі вправи, а й навчити дисципліни і прищепити розуміння, що ж насправді являє собою фізична культура». З приводу дисципліни інший студент навів кричущий факт: «при одному вчителю ми могли нічого не робити на уроках фізичної культури, а то і зовсім нас відпускали, при інших ми постійно щільно займалися».

З великим значенням деякі першокурсники зосередились на важливості нового погляду на фізичну культуру молодого фахівця і різнобічність його знань у всіляких сферах діяльності: «...коли я перейшов в 5 клас у мене почав вести урок фізичної культури молодий учитель. Він приніс в школу новее бачення фізичної культури. Він проводив урок дуже кваліфіковано, а рівень його знаньв інших сферах був дуже високий».

Не залишилось поза увагою у студентів позакласна робота в школі, про що свідчить їх висновок наявності і функціонування спортивних секцій, як позитивної ознаки популяризації фізичної культури у себе в школі: «...була різноманітна кількість секцій: футбол, баскетбол, волейбол, карате, шахи, теніс і різні інші, в які залучалися школярі до спортивної активності в позаурочний час».

Також відзначаєтьсяу студентів дуже важливий фактор – спілкування учителя з дітьми, його зовнішній вигляд, настрій, що впливає на його сприйняття учнями: «...вчитель завжди зустрічав нас з посмішкою на обличчі, у нього завжди був гарний настрій і він отримував задоволення від своєї роботи, виглядав завжди добре і був доглянутий». Сюди ж підходить висновок іншого опитаного: «...наш учитель не мав шкідливих звичок і повністю підтримував ідею здорового способу життя».

Після виконаної аналітичної самостійної роботи більшість студентів поглибили своє розуміння необхідності і важливості фізичної культури в житті людини, та зробили висновки про недооцінку фізичної культури як важливого аспекту життя кожної сучасної людини.

Крім аналітичного зіставлення та міркувань першокурсникам була запропонована анкета, яка дала привід для роздумів над своїм попереднім відношенням до фізичної культури та подальшими діями в обраній професії. Посилаючись на результати анкетування 36%, студентів, ще будучи школярами, ходили на урок фізкультури «тому що треба», 4% не ходила зовсім, з бажанням ходило 47%, без бажання 13%. Після невеликого інтервалу часу багато студентів переосмислили совою шкільну позицію до уроку фізкультури і зробили висновки користуючись отриманими знаннями в галузі фізичної культури після початку навчання в університеті. І вже будучи студентами на заняття на спортмайданчики та спортзал з бажанням ходили 68%, для заліку 23%, без бажання 9% (цю кількість своєю більшістю склали діючі спортсмени). 80% опитаних визнали фізичну культуру в університеті якіснішою, кращою та організованішою, ніж в школі.

**Висновки.** Аналітичне зіставлення минулого шкільного досвіду з сучасним навчально-пізнавальним студентським досвідом, дають майбутнім фахівцям підстави зумовити свої наміри та виділити пріоритети для примноження професійних можливостей в обраній педагогічній діяльності.

Початок навчання за обраною спеціальністю поглибив розуміння першокурсників про необхідність і важливість фізичної культури в житті людини, та надав можливість зробити висновки про недооцінку фізичної культури як важливого аспекту освітнього процесу.

На підставі аналітичних висновків студенти упевнились в позитивному відношенні сучасних дітей, підлітків і юнаків до фізичної культури, при активному сприянні та впливу високопрофесійних, всебічнорозвинених та люблячих дітей спортивних педагогів.

**Література**

1. Акусок А. М. Теоретичні засади формування змісту загально педагогічної підготовки майбутнього вчителя: Автореф. дис. канд. пед.наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Київ. 2009. 24 с.

2. Данило С. М., Данило М. Г. Особливості професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання. *Молодий вчений.* 2017. № 3.1 (43.1). С.124-127.

3. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань. 2018. 204 с.

***-----------------------------------------------------------------------------------------------***

**НАШІ АВТОРИ**

1. **Андріанов Тарас Вадимович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Балим Олена Адольфівна** – вчитель-дефектолог, вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, Звання «Старший вчитель» КЗО «Криворізький багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Перлина» ДОР».
3. **Баришнікова Ганна Костянтинівна** – студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
4. **Бегун Олександра Григорівна** – студентка 2 курсу факультету дошкільної та технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.
5. **Брусило Андрій Олександрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
6. **Василенко Вадим Вікторович** – ст.викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
7. **Горб Марія Олексіївна** *–* студентка 2 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету КДПУ.
8. **Грищук Богдан Павлович** – студент 1 курсу факультету географії, історії та туризму факультету Криворізького державного педагогічного університету.
9. **Дмитрук Данило Олександрович** – студент 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
10. **Заровний Іван Ігорович** – студент 2 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
11. **Іванова Єлизавета Валеріївна** − студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Кадашвілі Кристина Валеріївна**− студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
13. **Калашнікова Анастасія Володимирівна** *–* студентка 2 курсу факультету дошкільної і технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.
14. **Карпов Віктор Іванович –** викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
15. **Кілівник Оксана Іванівна** – студентка 3 курсу гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
16. **Козінцев Артур Олегович** *–* студент 1 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету.
17. **Колесник Лілія Андріївна** *–* студентка 2 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Корнієнко Володимир Владиславович** *–* студент 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Кучерган Єлизавета Валеріївна** – ст.викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
20. **Леонова Вікторія Володимирівна** – студентка 2 курсу факультету дошкільної та технологічної освіти  Криворізького державного педагогічного університету.
21. **Макаренко Наталя Григорівна** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
22. **Марчик Валентина Іванівна** – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
23. **Мінжоріна Ірина Леонідівна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
24. **Міщенко Вікторія Леонідівна** – викладач фізичного виховання гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
25. **Михайлович Маргарита Володимирівна** − студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
26. **Москаленко Лариса Сергіїівна** – викладач фізичного виховання Криворізького професійного гірничо-технологічного ліцею.
27. **Переверзєва Світлана Василівна**– викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
28. **Письменний Олександр Миколайович** – ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
29. **Письменна Олена Іллівна** – ст.викладач вищої категорії Криворізького медичного коледжу.
30. **Поліщук Сергій Валентинович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
31. **Пустильник Олена Сергіївна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
32. **Родзінська Ю. С.** – студентка 1 курсу факультету української філології Криворізького державного педагогічного університету.
33. **Рудь Іван Степанович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
34. **Сімановський Владислав Геннадійович** − студент 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
35. **Слободянюк Ольга Василівна** − студентка 3 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
36. **Телих Оксана Альбінівна** – учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, звання «Учитель-методист», Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 102.
37. **Терещенко Любов Вікторівна** − студентка 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
38. **Терещенко Олексій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
39. **Тіщенко Владислав Сергійович** − студент 1 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
40. **Харкіна Єлизавета Олексіївна** – студентка 2 курсу факультету дошкільної і технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.
41. **Холодняк Олександр Олександрович** – студент 2 курсу факультету географії, історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
42. **Хорошенко Лариса Вікторівна** – викладач фізичного виховання гірничого коледжу ДВНЗ «Криворізький національний університет».
43. **Черних Анастасія Миколаївна** *–* студентка 1 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
44. **Чомпова Алла Петрівна** *–* вчитель фізичної культури Криворізької загальноосвітньої школи №52.
45. **Шутько Віктор Васильович** – доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Криворізький державний педагогічний університет, кафедра [фізичної культури та методики її викладання](https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-ii-vykladannia.html), E-mail: k\_sports@kdpu.edu.ua, Україна м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54

Умов.друк.арк. 7,0.