Міністерство освіти та науки України

Криворізький державний педагогічний університет

Кафедра фізичної культури та методики її викладання



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

****

м. Кривий Ріг

2021 р.

УДК 796 (082)

Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту: матеріали науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 15 квітня 2021 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 92 с.

Збірник наукових праць рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічног університету, протокол №3 від 25.03.2021 р.

**Редакційна колегія:**

КУЧЕРГАН Є. В. – к.б.н., ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

**Рецензенти:**

БАТЮК А. М. – к.соц.н., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ.

Тематика представлених науково-дослідницьких робіт освітлює проблеми професійно-педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, сучасних здоров’язбережувальні технологій в освіті та популяризації здорового способу життя, особливостей формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою, впливу карантинних заходів на фізичну активність студентів, викладання спортивно-педагогічних дисциплін під час дистанційного навчання, розробки занять в умовах дистанційного навчання та його впливу на якість навчально-виховного процесу.

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

***Збірник статей за матеріалами***

***науково-практичної конференції***

*15 квітня 2021 року*

**©** Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ

При використанні поданих матеріалів посилання на джерело обов’язкове.

2021 р.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ** | | |
|  |  |  |
| ***Алєніна Н. І.*** | Оздоровча спрямованість уроків фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти …………………………………………….. | 5 |
| ***Белкіна Н. С.*** | Особливості застосування рухливих ігор в  сімейно-суспільному вихованні ……………...... | 9 |
| ***Бондарук О. В.*** | Використання реабілітаційних заходів з метою відновлення здоров’я школярів ………………... | 13 |
| ***Василенко В. В.*** | Особливості технічної підготовки баскетболістів на різних етапах підготовки …... | 16 |
| ***Макаренко Н. Г.*** | Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою ………………... | 20 |
| ***Макарчук Б. Ю., Бережок С. П.*** | Вдосконалення фізичної підготовки баскетболістів під час тренувального  процесу ………………………………………….. | 23 |
| ***Марчик В. І.*** | Сфери тимчасової трудової діяльності першокурсників …………………………………. | 26 |
| ***Мінжоріна І. Л.***  ***Ільків Н. Я.*** | Фізична активність як джерело «гормонів щастя» …………………………………………… | 29 |
| ***Рослик М. В.*** | Фізична культура в навчальних планах закладів загальної середньої освіти ……………………… | 30 |
| ***Телих О. А.*** | Формування здорової дитини з використанням інноваційних технологій засобами фізичної культури в концепції НУШ …………………….. | 33 |
| ***Терещенко О. П.*** | Вплив карантинних заходів на фізичну активність студентів …………………………..... | 37 |
| **СЕКЦІЯ 2. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ** | | |
|  |  |  |
| ***Глазков В. В*.** | Здоровий спосіб життя як складова гармонійного розвитку особистості …………… | 40 |
| ***Даценко А. А.*** | Професійно-педагогічна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту …………... | 44 |
| ***Дмитрук Д. О.*** | Вивчення симптому втоми ……………………... | 48 |
| ***Карабут Ю. О.*** | Професійно-педагогічна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту …………... | 50 |
| ***Кравченко О. Д., Жеман О. Г.,***  ***Проценко С. О.,***  ***Колоколов В. С., Жеман М. С.*** | Укріплення легенів учнів при допомозі фізичних вправ на основі дихання …………….. | 53 |
| ***Красова В. С.*** | Розвиток витривалості у студентів 1–2 курсів на заняттях фізичної культури …………………. | 56 |
| ***Кучерявенко В. В.*** | Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання, спортивного тренування та спортивно-оздоровчого туризму ……………..... | 60 |
| ***Левченко М., Пономаренко І., Зінченко Л.,***  ***Азовський О., Журавльова С.*** | Формування світоглядної системи  здорового способу життя ……………………..... | 62 |
| ***Пeрeкoпський В. С.*** | Прoфeсiйнo-пeдaгoгiчнa пiдгoтoвкa фaхiвцiв у сфeрi фiзiчнoгo вихoвaння i спoрту …………… | 64 |
| ***Подолянюк В. В.*** | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя …………………………………………….. | 68 |
| ***Семенченко А. В.*** | Заняття фізичними вправами як фактор розвитку фізичних якостей …………………….. | 73 |
| ***Черних А. М.*** | Викладання спортивно-педагогічних дисциплін під час дистанційного навчання ……………….. | 76 |
| ***Черних А. М.*** | Мотивація студентів до здорового способу життя …………………………………………...... | 80 |
| ***Черних А. М., Майборода Я. І.*** | Розробка занять в умовах дистанційного навчання та його вплив на якість виховного процесу …………………………………………... | 83 |
| ***Швець О. В.*** | Сучасні здоров’язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя …………………………………………….. | 85 |
|  | ***НАШІ АВТОРИ*** ……………………………….. | 89 |

**СЕКЦІЯ 1**

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**В ДОСЛІДЖЕННЯХ ФАХІВЦІВ**

**ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Алєніна Н. І.*

*КЗО «Інгулецький ліцей» ДОР»*

**Анотація.** Головним завданням актуальної проблеми фізичного виховання та спорту є створення умов для гармонійного розвитку особливості і надання можливостей до самореалізації в майбутньому житті. Запорукою успіху кожної дитини є не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків, а стан цілковитого духовного, фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

**Ключові слова:** оздоровча спрямованість, «рух на зустріч природі», «Паспорт здоров'я».

**Постановка проблеми:** нині проблема оздоровчої спрямованості фізичного виховання є найактуальнішою. На мій погляд, оздоровча спрямованість фізичного виховання у навчальних закладах, інтеграція змісту навчального предмета «Фізична культура» в інші освітні галузі у поєднані з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання і виховання дають змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту, конкурентноспроможну особистість,здатну до самореaлізації. Тому метою роботи над даною проблемою є створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури постають такі основні завдання:

• зміцнювати здоров'я дитини і сприяти формуванню свідомого ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;

• сприяти фізичному розвитку дитини;

• здійснювати моніторинг стану здоров'я учнів і рівня їхнього фізичного розвитку;

• проводити оцінку фізичної підготовленості з урахуванням діапазону реальних можливостей дітей;

• застосовувати здоров'язберігаючі технології та особистісно орієнтований підхід до навчання і виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Мета статті полягає узагальнити теоретико-методичні знання з оздоровчої спрямованості на уроках фізичного виховання. Питання оздоровчої спрямованості в освітньому процесі з фізичного виховання були предметом наукових пошуків багатьох вітчизняних дослідників: Р. Богайчук, О. Вацеби, О. Ващенко, Е. Вільчковчського, О. Власюк, Н. Денісенко, В. Дробинського, Г. Ільніцької, М. Єфименка, Т. Круцевич, Н. Москаленка, О. Савченко, М. Папуши, Є. Приступи, І. Турчик, О. Шиян, Р. Шиян, А. Цьося та ін.

На сучасному етапі розвитку освіти ці завдання не можуть не порушувати ряд дискусійних питань. У якому напрямі треба спрямовувати навчально-виховний процес: розвивати фізичні якості чи удосконалювати певні рухові навички та яким повинно бути співвідношення між цими елементами?

Які методи і форми будуть оптимальними для використання в навчально-виховному процесі для розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок?

Отже, фізичне виховання повинно базуватися на розвитку загальної фізичної підготовки з одночасним удосконаленням природних нахилів дитини до певного виду спорту на основі принципу природо відповідності.

Потребує перегляду ставлення до оцінки як засобу педагогічного контролю. Оцінка з фізичної культури – дуже тонкий інструмент, який впливає на психічний стан і соціальний стан учня. Її несправедливість особливо небезпечна, тому оцінювання результатів рухових тестів фізичної культури слід здійснювати з урахуванням діапазону реальних можливостей учнів кожного конституціального типу. Введення такої системи оцінювання виявилося ефективним, оскільки поліпшує психологічний та емоційний стан дитини, підвищує рівень їхньої самооцінки.

Однак об'єктивно оцінити рухову підготовку учня – це лише частина проблеми; головне – знайти правильні методичні підходи до дітей із різними природними нахилами. Тому систему роботи слід будувати за принципом «рух на зустріч природі», коли учні отримують такі завдання, виконання яких було 6 для них приємним і цікавим завдяки збігу з біологічною орієнтацією організму.

Слід зазначити, що за принципом «рух на зустріч природі» здійснюються міжпредметні зв'язки, відбувається інтеграція змісту предмета «Фізичного виховання та спорту» в інші освітні галузі. Саме учитель фізичної культури несе валеологічні принципи у шкільне життя, керує всією системою підтримки та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Основною формою навчання і виховання в школі є урок. Уроки спрямовані на визначення індивідуальності учня й на співпрацю, що відповідає вимогам особистісно орієнтованого навчання і виховання, створення «ситуації успіху». Для реалізації цих принципів запроваджують різні форми і методи організації учнів на уроці. Сучасний урок фізичної культури за формою організації може мати такі складові: фронтальне навчання, колове тренування, рухливі ігри, групова навчальна діяльність, робота в малих групах, робота в парах.

За інноваційною діяльністю вчителя відрізняє:

• створення «ситуації успіху»;

• сюжетно-рольові ігри;

• здійснення міжпредметних зв'язків як засобу реалізації компетентнісного підходу до фізичного виховання;

• оцінка діяльності учня не лише за кінцевим результатом, а й під час процесу досягнення цього результату;

• здійснення, узагальнення і систематизація матеріалів про досягнення учнів, власний приклад з метою створення позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Висока якість підготовки та проведення уроку досягається шляхом упровадження інтерактивних технологій навчання, зокрема використання сюжетно-рольових ігор, побудови тісного комунікативного зв'язку вчителя з учнями, що поєднує спілкування і зміст навчання, природно наповнює дитину необхідними знаннями, формує компетентність, робить виховання «непомітним».

Результатом творчої співпраці є зміна психологічного настрою учня, його ставлення до уроків фізичної культури, підвищення рівня навчальних досягнень з інших предметів.

3 цією метою розроблено «Паспорт здоров'я», який стає з'єднувальною ланкою між учителем, лікарем, батьками й учнями. Бо здоров'я – це не тільки відсутність хвороб та фізичних вад, а й стан цілковитого духовного, фізичного й соціального благополуччя, за яке відповідають і школа, й самі діти та батьки. Застосування «Паспорта здоров'я» дало змогу налагодити контакт з дітьми і батьками, приймати та аналізувати інформацію, що е одним із важливих критеріїв оцінки стану здоров'я.

Здійснити аналіз фізичного розвитку учнів, діагностику стану їхнього здоров'я, залучити батьків до виховання відповідального ставлення до здоров'я дитини та власного здоров'я допомогли правильно визначити змістові розділи «Паспорта здоров'я»: стан здоров'я, показники фізичного розвитку, рекомендації лікаря, батьківську сторінку, консультації лікаря, виконання контрольних нормативів.

Реалізація власного досвіду спрямована на творчу співпрацю колективу учителів, батьків та учнів школи, створення освітнього простору «дитина – батьки – вчителі – соціум». Результатом є реальні досягнення школярів у спорті, підвищення рівня навчальних досягнень, стан їхнього фізичного розвитку, бажання випускників пов'язати своє майбутнє з фізичною культурою та спортом.

Для створення позитивного ставлення до спорту і стимулювання підростаючого покоління до самовдосконалення запроваджуються порт фоліо спортивних досягнень учнів, батьків, учителів. Збираються матеріали про вчителів, колишніх випускників, батьків-спортсменів, що забезпечує принцип «виховання на власному прикладі».

3 метою здійснення самоконтролю за ступенем реалізації основних напрямів навчально-виховної та методичної роботи, визначення проблемних питань, усунення яких сприятиме підвищенню якості навчально-виховної та методичної роботи, мною започатковано ведення плану-моніторингу навчально-методичної роботи за напрямами:

• робота з учнями;

• робота з батьками;

• робота з учителями, шкільним лікарем, практичним психологом.

У рамках роботи з набуття досвіду мною досліджено та визначено найбільш ефективними такі види навчально-методичної діяльності:

• формування ключових та предметних компетентностей учнів шляхом інтеграції змісту предмета «Фізична культура» в інші освітні галузі;

• план-моніторинг навчально-методичної роботи;

• план-моніторинг фізкультурно-оздоровчої діяльності;

• впровадження здоров'язберігаючих технологій;

• реалізація особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання та створення «ситуації успіху»;

• впровадження інтерактивних технологій навчання та виховання;

• побудова освітнього простору за принципом «дитина – батьки – вчителі – соціум»;

• запровадження портфоліо.

Отже, саме оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними технологіями дасть змогу досягти очікуваного результату – сформовану, гармонійно розвинуту, конкурентноспроможну особистість, здатну до самореалізації. А це значить, що всі зусилля спрямовані на благородну справу, заради якої є варто жити.

**Література**

1. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. 305 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.

3. Теория и методики физического воспитания : учеб. пособ. для студ.

ф-тів физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. Москва : Просвещение, 1990. 287 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В**

**СІМЕЙНО-СУСПІЛЬНОМУ ВИХОВАННІ**

*Бєлкіна Н. С.*

*КНЗ «Радушненська ЗОШ І-ІІІ ступенів»*

***Анотація.*** В дослідженні проведено вивчення характеру ставлення дітей до рухливих ігор та їх вплив на гармонійний розвиток людини. Активне ставлення школярів до занять фізичної культури. Проаналізований вибір дітей старшого шкільного віку улюблених занять та рухливих ігри, яким вони віддають перевагу.

***Ключові слова:*** рухливі ігри, сім’я, шкільній вік, урок фізичної культури.

Ігри є одним з найпоширеніших засобів фізичного виховання і являють собою свідому, активну та ініціативну діяльність людей, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцями.

Рухливі ігри – це ігри метою яких є загальний фізичний розвиток без спеціальної підготовки. Вони побудовані на вільних, різноманітних і простих рухах, пов’язані з включенням у роботу головним чином великих м’язових груп, прості за своїм змістом і правилами [1].

Мета дослідження полягала в тому, щоб визначити стан рухової активності учнів старших класів в сімейно-суспільному вихованні. Проаналізувати вибір дітей старшого шкільного віку улюблених занять. Виділити ті рухливі ігри, яким вони віддають перевагу.

Пошукова робота передбачала вивчення характеру ставлення дітей до чинників впливу на гармонійний розвиток людини, зокрема, рухливих ігор.

Проведене соціологічне дослідження анонімне (анкетування) на базі «Радушненської ЗОШ І-ІІІ ступенів» в 2021 р. (взяло участь 60 учнів старшого та середнього шкільного віку) показало, що у більшості респондентів (батьків) сформоване бажання залучати своїх дітей до рухливих ігор, але вони не в повній мірі освічені щодо правильності в організації та методиці їх проведення, місця застосування в режимі дня.

Основне навантаження фізичними вправами, тобто оптимальну рухову активність отримують діти у школі, а в позашкільній діяльності їх приваблюють самостійні заняття рухливими іграми. Але зараз в умовах карантину діти більшу частину часу проводять вдома. Щоб дізнатися як в сім’ях створені відповідні умови для занять фізичною культурою, зокрема рухливими іграми, було проведено опитування. Значна увага приділяється дотримуваня рухового режиму дня, придбанню необхідного спортивного інвентарю. Результати опитування респондентів показані на рис.1.

Рис. 1. Умови до занять руховою активністю.

Результати показали, що майже 60 відсоток сімей та їх діти мають бажання займатися рухливими іграми, лише з певних об’єктивних причин 5% не мають умов для занять фізичною культурою.

Умови для занять фізичними вправами в сім***’***ї, на жаль, вимагають кращого. Якість таких занять не дасть гарного результату.

Тому постало ще одне завдання, а як саме беруть участь у цьому дійстві батьки та члени сім***’***ї? Для визначення результату було проведено анкетування сімей (рис. 2).

Рис. 2. Залучення дітей до рухової активності.

З рис. 2 видно, що найбільшої уваги фізичному вихованні дітей, зокрема рухливим іграм, надають батьки. На 2 місці – брат чи сестра. Бабуся і дідусь займають останню позицію. Отже, рухливим іграм в сім***’***ї приділяється недостатня увага, що негативно впливає на руховий режим дітей.

Не менш важливе значення має вільний вибір дітьми тих занять, якими вони люблять займатися і яким віддають перевагу.

Рис. 3. Найулюбленіші заняття школярів.

Найулюбленіші заняття школярів – комп’ютерні ігри, які займають майже половину відсоток пропонованих видів дозвілля, що у наш час карантину не є несподіваним (рис.3). На ІІ місці – рухливі ігри (катання на велосипедах, скейтах, роликах, ігри з м’ячем ). ІІІ місце займають екскурсії та прогулянки в парк, ліс, до затоки із застосуванням рухливих ігор. ІV місце – читання художньої літератури (окремий контингент дітей). Серед респондентів (6 дітей) – 5% опитаних – люблять займатися, художньою самодіяльністю, музикою, малюванням, шахами займають останнє місце.

Нажаль те, що рухливим іграм приділяється мало уваги. Основна причина це відсутність вільного часу. Особливо у старшокласників. Діти не встигають виконувати домашнє завдання і саме рухливі ігри залишаються поза увагою дітей та дорослих.

Проведено ще одне експериментальне дослідження у старших класах на базі Радушненської ЗОШ, метою якого було: визначити ігри, які найбільш подобаються дітям; за якими критеріями їх слід підбирати; а також за якою методикою працюють вчителі під час навчання рухливим іграм.

Для того щоб визначити найбільш цікаві та доступні ігри дітей, проаналізували досвід роботи вчителів нашої школи.

З цією метою було проведено анкетування вчителів та опитування учнів 5-9 класів. Досвід роботи педагогів школи показує, що учні віддають пріоритет саме тим іграм, які відповідають їхнім психологічним та фізичним потребам.

На основі опитування можна зробити такий висновок, що найбільший інтерес викликають у дітей 5-6 класів ігри з правилами, орієнтовані на досягнення результату (рис. 4). Ігри за ролями займають останню позицію серед вище перерахованих, які цікавлять школярів. Слід відмітити, що в учнів 8–9 класу (як дівчаток так і хлопчиків) викликають менший інтерес до ігор з нескладними правилами ніж в учнів 5 класу. На відміну від цього факту спортивні ігри цікавлять більше учнів 7-9 класів.

Рис. 4. Рухливі ігри учнів 5-9 класів.

Дослідження виявили, щоб ефект від гри був позитивний, необхідно при її виборі враховувати [фізіологічні](https://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) особливості дітей різного віку; багато в чому успіх гри залежить від вибору місця її проведення та підготовки цього місця до гри, пояснення правил, поділу на команди і вибору ведучих.

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Учитель повинен створити умови для активної участі в грі всіх що займаються, щоб зберегти в дітей інтерес до гри й бажання пограти наступного разу [2, с. 19]. Вибір дитиною тієї чи іншої гри служить індикатором рівня її розвитку. Причому свідомий вибір, групування і класифікація ігор, що дозволяють дитині реалізувати ігровий задум, який є свідченням сформованості прагнення і потреб займатися ігровою діяльністю.

**Література**

1. Освітній проект «На урок».

URL: <https://naurok.com.ua>

1. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя / Демчишин А. П. , Артюх В. М., Демчишин В. А., Фалес Й. Г. Київ : Освіта, 1992. 175 с.

**ВИКОРИСТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З МЕТОЮ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ’Я ШКОЛЯРІВ**

*Бондарук В. О.*

*Криворізька спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 70*

***Анотація.*** Дослідження ефективності використання реабілітаційних заходів серед учнів 1-11 класів виявило необхідність застосування фізичних вправ в комплексі із іншими природно-відновлювальними заходами. Фізична реабілітація школярів має здійснюватись спеціалістами в галузі фізичної реабілітації. Враховуючи статистичні дані про сучасний рівень здоров’я школярів, керівництво навчальних закладів має створювати умови для фізичної реабілітації школярів у загальноосвітніх школах.

***Ключові слова:***реабілітація, руховий режим, фізична культура, оздоровлення, фізичні вправи.

Правильно побудований руховий режим є цінним профілактичним заходом, який попереджує розвиток атеросклерозу і гіпертонічних явищ, порушень осанки та появі зайвої ваги, розвитку ожиріння. Фізична культура сприяє вихованню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів. Як засіб фізичної реабілітації фізичні вправи часто поєднуються з іншими природними факторами. Основним шляхом підвищення ефективності відновних заходів є чітке дотримання основоположних принципів реабілітації.

Дослідження свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами та спортом сприятливо впливають на стан здоров’я, фізичний розвиток школярів. Великий оздоровчий вплив на підлітків, крім уроків фізичного виховання, надають ранкова гімнастика, короткочасні гімнастичні вправи перед уроками, а також масова фізкультурна і спортивна робота в позашкільний час.

Швидкий темп життя, величезний потік інформації вимагають від школярів високого рівня уваги, активності, працездатності. У зв’язку з цим необхідні і кращі умови для відпочинку та відновлення сил після напруженої діяльності [2]. Одним із актуальних аспектів теми даної проблеми є необхідність збереження та зміцнення здоров’я дітей і підлітків і дотримання правил раціонального використання часу, його вплив на здоров’я школярів [3]. Показано, що основний напрямок роботи стосується комплексних фізкультурно-оздоровчих заходів фізичного виховання з професійно-прикладною спрямованістю та трудового навчання у навчально-виховному процесі навчально-реабілітаційних центрів [1].

Серед найважливіших відновлювально-профілактичних заходів для учнів з послабленим здоров’ям помітне місце посідають фізичні вправи, тобто різноманітні рухи. Вони виконують важливу біологічну функцію будь-якого живого організму. Як засіб фізичної реабілітації фізичні вправи часто поєднуються з іншими природними факторами – такими як сонце, повітря, вода. Основними засобами фізичного виховання дітей підліткового віку являються фізичні вправи, до яких відносяться гімнастичні і акробатичні вправи, легкоатлетичні вправи, лижна підготовка, спортивні ігри.

Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм учня. Вони спричиняють зміну його реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно-рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують врівноваження в навколишньому середовищі, сприяють кращій адаптації у ньому. Фізична культура сприяє вихованню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів.

Під час реабілітації школярів з послабленим здоров’ям в умовах загальноосвітніх шкіл фізична культура застосовується з урахуванням стану здоров’я, особливостей статі та віку. За всіх умов фізичні вправи мають виконуватися із урахуванням основних правил, а саме – систематичності застосування, поступового нарощування інтенсивності фізичного навантаження, повторюваності фізичних вправ протягом певного проміжку часу. У загальноосвітніх школах фізичні вправи можуть проводитись у вигляді гігієнічної гімнастики та у вигляді різноманітних комплексів. Правильно побудований руховий режим є цінним профілактичним заходом, який попереджує розвиток атеросклерозу і гіпертонічних явищ.

Методика використання фізичних вправ насамперед спрямована на здійснення загальнооздоровчих вправ, що мають бути спрямовані на стимулювання діяльності основних систем організму, підвищення загальної активності учня. Фізичне навантаження повинно відповідати силам, бути достатньо інтенсивним а заняття, по можливості, набувати тренувального характеру. Фізичне навантаження досягається шляхом включення в заняття ходьби, бігу, інтенсивних вправ для нижніх кінцівок [4].

З метою дослідження ефективності розробленої методики узгодженого впливу засобів аеробної та анаеробної спрямованості на уроках з фізичної культури в школі з учнями, що мають певні відхилення від нормального фізіологічного розвитку ( порушення осанки, надлишкову масу тіла, прояви ВСД) було проведено дослідження, у якому взяли участь 80 учнів 1-11 класів. Були сформовані дві групи – дослідницька ( 40 учнів) і контрольна (40 учнів), із них – 20 учнів 1-4 класів, 30 учнів 5-8 класів, та 20 учнів 9-11 класів, які мають вищезазначені відхилення і які не відвідують додаткові заняття із фізичної культури. На початку в групах було проведено тестування для оцінки роботи центральної нервової системи (ЦНС) і функції вестибулярного апарату з використанням проби Ромберга. Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості респондентів контрольної та дослідницької груп показники даної проб відповідали оцінці «задовільно». Для оцінки рівня фізичної працездатності використовувалася проба Руф’є. Результати вимірювання в обох групах відповідали нижнім межам оцінки «добре». В групах був проведений порівняльний аналіз індексу маси тіла (ІМТ), результати якого відповідали надлишковій масі тіла у 20% досліджуваних як в контрольній групі, так і у дослідницькій.

Програма фізичної реабілітації реалізувалася через виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення ослаблених м’язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості, виправлення дефектів постави через відновлення м’язового тонусу, приведення росто-вагових індексів до значень норми, поліпшення фізичної підготовленості і працездатності в даних учнів.

Для учнів дослідницької групи були розроблені комплекси спеціальних вправ для формування правильної постави і укріплення м’язового корсета з цілеспрямованим розвитком глибоких, коротких м’язів спини для протидії прогресуванню викривлення хребта. Окрім цього, реабілітаційні заходи були спрямовані на підвищення загального тонусу організму, покращення функцій нервової, серцево-судинної, дихальної і ендокринної систем, виховання вольових якостей, вироблення навиків активної самокорекції. Вправи рекомендували виконувати повільно, без ривків і різких рухів, включаючи елементи м’язової релаксації. Особливістю методики стало різне дозування обсягу вправ аеробного і анаеробного спрямування для учнів різних вікових категорій, виходячи із фізіологічних особливостей розвитку в кожному віці. Розроблена програма комплексної реабілітації також включала комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, масаж. Крім цього, учні дослідницької групи дотримувалась розроблених спеціальних правил рухового режиму.

Аналіз результатів реабілітаційних заходів свідчить про позитивні зрушення. Запропонована програма реабілітації сприяла зменшенню об’єктивних ознак порушення постави (зокрема сутулості). Кількість осіб дослідницької групи після 6 місяців реабілітаційних занять, що скаржилися на головний біль та біль у спині зменшилась на 15,2%, зниження працездатності − 36,7%, швидку втомлюваність – 37,1% , надлишкову вагу – 12%.

Встановлено покращення силової витривалості м’язів живота та спини. В контрольній групі ці показники були менш вираженими. В дослідницькій групі ІМТ знизився в середньому на 4,5 ум.од в цілому по групі. Зниження ІМТ відбулося за рахунок зменшення відсотку вмісту жирової маси в організмі учнів. Також відбулося зниження відсотка жирової маси тіла в учнів 1-4 класів на 2,6%, в 5-8 класів – на 4,6%, в 9-11 класів – на 9,9%. Отримані результати свідчать про позитивний вплив методики на загальний стан учнів на тлі зниження жирової маси тіла.

На тлі статистично значущого зниження ІМТ і відсоткового вмісту жирової маси тіла в організмі учнів дослідницької групи, збільшилися показники фізичної працездатності за пробою Руф’є, в той час як в контрольній групі відбулося погіршення. Результати вимірювань проби Ромберга показали статистично значуще поліпшення показників проби в дослідницькій групі. У контрольній групі статистично значущих змін не відбулося. В учнів молодшого шкільного віку ІМТ знизився в середньому на 3 ум.од., середнього шкільного віці – на 4,6 ум.од., старшого шкільного віку – на 5,8 ум.од.

Отже, враховуючи зазначене, можна стверджувати, що фізичні вправи як засіб фізичної реабілітації школярів необхідно застосовувати в комплексі із іншими природно-відновлювальними заходами. Фізична реабілітація школярів має здійснюватись спеціалістами в галузі фізичної реабілітації. Враховуючи статистичні дані про сучасний рівень здоров’я школярів, керівництво навчальних закладів має створювати умови для фізичної реабілітації школярів у загальноосвітніх школах.

**Література**

1. Балим О. А., Марчик В. І. Фізичне виховання з професійно-прикладною спрямованістю учнів із вадами розумового розвитку в навчально-реабілітаційному центрі. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. Краматорськ, 2017. С. 256‒263.

URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/1629>

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України*, 2009, Т.3. с. 35−39.
2. Голова Н. І. Реабілітація школярів з послабленим здоров’ям фізичними вправами в умовах загальноосвітньої школи. *Наукові записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського*, №38, 2012. С.411‒414.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2005. 300 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

*Василенко В. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація*.** Баскетбол є одним з самих популярних видів спорту. Він має багато прихильників як серед тих, хто займався раніше та захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, які змагаються, легкість та невимушеність володіння гравцями м’ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність баскетболу безперечно підвищують тенденції змін у правилах гри в бік збільшення динамічності змагальної діяльності.

***Ключові слова:*** баскетбол; баскетбольні дії; тренерська дія.

Не дивлячись на великі позитивні зміни у розвитку баскетболу у світі, він має достатньо серйозні проблеми, які гальмують його розвиток та зниження видовищності гри. Ці проблеми – у технічній підготовленості гравців, в організації захисту, в тактиці нападу, в організації розминки перед грою, у невисокій ефективності дистанційних кидків, у прогалинах теоретичної і психологічної підготовки, в відносно слабкій підготовці високих гравців.

Перелічені проблеми пов’язані: з багатьма проблемами, які супроводжують дитячий баскетбол, який повинен закладати фундамент у підготовку кваліфікованих гравців; відсутність високоякісної науково-обґрунтованої методичної літератури; пасивність тренерів, працюючих на різних рівнях національного баскетболу [2].

За умов правильної організації роботи діти у 8–10 років, здатні оволодіти руховими навичками та вміннями, необхідними для гри у баскетбол. А самі заняття позитивно впливають на їхній фізичний розвиток і здоров’я.

За статистикою, баскетболісти починають демонструвати високі спортивні результати після 8–10 років підготовки у 19–21 рік. Багаторічний процес підготовки юних баскетболістів, протягом якого має бути розв’язана значна кількість найрізноманітніших завдань, потребує вдумливого підходу та правильного планування навчально-тренувальної роботи з урахуванням вікових особливостей дітей.

Процес багаторічної підготовки баскетболістів умовно поділяється на п’ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень. При переході до кожного наступного етапу підготовки необхідно враховувати паспортний та біологічний вік спортсменів, рівень їхньої підготовленості, а також їхню спроможність виконувати тренувальні та змагальні навантаження, що постійно зростають.

У спортивній підготовці слід враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму для того,щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх досягнень.

Під час гри від кваліфікованого баскетболіста вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання. Це можуть бути дії виконані без м’яча (прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м’ячем ( ведення м’яча, передачі, кидки у кошик). Враховуючи це, при підготовці кваліфікованих баскетболістів слід велику увагу приділяти розвитку механізмів управління точними рухами та якісному формуванню рухових навичок. Особливого значення це набуває при підготовці баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається диференціація баскетболістів за ігровими функціями, виховується універсальність з елементами спеціалізації, відбір спортсменів для наступного етапу. Вік юних спортсменів 15–17 років. Завданнями цього етапу є:

– підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

– розвиток спеціальних якостей та здатностей, необхідних для вдосконалення навичок гри у баскетбол;

– досконале оволодіння основами техніки і тактики, навичками гри;

– визначення ігрового амплуа кожного баскетболіста та відповідно до нього індивідуалізація підготовки.

Як ми бачимо, саме на етапі спеціалізованої базової підготовки закладаються основна база вмінь та навичок з баскетболу, що є головним чинником майбутніх досягнень та кваліфікації баскетболіста. Тому є актуальною проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до вдосконалення та оптимізації процесу технічної підготовки баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Як показує аналіз спеціальної науково-методично літератури у наш час мало проводиться досліджень і недостатньо обґрунтовані рекомендації по «системному» вдосконаленню різних сторін підготовленості баскетболістів віком 15–17років, як наслідок – відсутність узгодженості поглядів відносно послідовності розподілення навантажень фізичної та технічної підготовки у річному циклі тренувального процесу.

На сьогоднішній день накопичено багато даних стосовно засобів оптимізації технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Більшість літературних джерел [3] пов’язують підвищення якості технічної підготовленості гравців з фізичною підготовкою та збільшенням загального об’єму виконання вправ технічної спрямованості.

В баскетболі для швидкого та точного виконання прийомів необхідний визначений рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні юних баскетболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов’язана з особливостями розвитку рухового апарату, та визначити сприятливі періоди часу для навчання різним рухам і періоди, коли навчання в силу різних факторів ускладнене.

Завдання дослідження. Проаналізувати вікові особливості юних баскетболістів віком 15–17років та визначити особливості технічної підготовки баскетболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа.

Опорно-руховий апарат у цьому віці спроможний витримувати значні статичні напруження і виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м’язів. Ця властивість організму дає можливість активно впроваджувати в навчально-тренувальний процес вправи комбінованого впливу зі значними фізичними навантаженнями. У порівнянні з іншими компонентами розвитку в останню чергу вдосконалюються здібності швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Одна з найголовніших фізичних якостей, задіяних під час технічної підготовки – спритність продовжує покращуватися до 17 років. Спортивне тренування суттєво впливає на розвиток спритності, у 15–17 річних спортсменів точність рухів у 2 рази вища ніж у нетренованих підлітків того ж віку.

Після 15 років нерідко спостерігається відсутність зрушень у якості виконання сенсомоторних тестів [1]. Деякі дослідники відмічають навіть погіршення здатності до оволодіння складними руховими навичками, що можливо, пов’язано з інтенсивними процесами статевого дозрівання і відносним уповільненням темпів розвитку рухового аналізатора.

Даними спортивної практики та наукових досліджень доведена необхідність всебічної фізичної підготовки для спортсменів в ігрових видах спорту. Особливо велику увагу у юнацькому віці потрібно надавати розвитку швидкості.

Вдосконалення техніки повинно проходити з акцентом на оволодіння м’язовим відчуттям, зоровим сприйманням, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як відчуття відстані, відчуття суперника, момент для початку своїх дій. Таким чином технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів та вдосконалення надійності керування цими рухами.

Враховуючи розподіл баскетболістів за ігровими амплуа технічна підготовка носить дещо диференційований характер.

Процес спортивної підготовки баскетболістів 15–17 років різних ігрових амплуа повинен включати засоби спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток необхідних під час гри якостей: швидкості, спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

У підготовці баскетболістів 15–17 років з урахуванням ігрового амплуа раціональним буде наступне співвідношення тренувальних вправ технічної підготовки:

Захисники – кидки – 62%, володіння м’ячем – 26%, підбір м’яча – 12%;

Нападники – кидки – 48%, володіння м’ячем – 26%, підбір м’яча – 22%;

Центрові – кидки – 46%, володіння м’ячем – 32%, підбір м’яча – 22%.

Висновки.

1**.** У процесі індивідуального розвитку в дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. Вікові особливості спортсменів (15–17років) вимагають уважного вивчення.

2. Вдосконалення технічної майстерності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки не буде достатньо ефективним без розвитку швидкості, спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

**Література**

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. Київ :

Здоров’я, 1976. 70 с.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация

тренировочного процесса. Москва : ФиС, 1985. 175 с.

3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник. Київ : Олімпійська

література, 2004. 447 с.

4. Филин В. П., Ровний А. С. Методы исследований в спорте. Харьков :

Основа, 1992 148 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** В досліджені формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою визначено, щометодично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів.

**Ключові слова**:фізичне виховання, мотиви, студентська молодь**.**

Останнім часом на тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв’язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров’я студентської молоді.

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Проблема про розвиток мотивів та потреб тісно пов’язана з питанням про розвиток особистості в цілому.

Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість.

Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на студента діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятись як стійке утворення особистості і як компонент діяльності.

Мета: вивчити технологію визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів, пріоритетних форм і видів фізичної активності з метою перетворення її в мотиви діяльності, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного та соціального здоров’я. Дослідження, висвітлене у статті, являє собою опитування серед студентської молоді щодо вибору ними форм навчання фізичної культури (індивідуальне, індивідуально-групове, групове).

Методи дослідження: опитування у вигляді електронного анкетування.

У формуванні загальної культури студентів фізична культура виступає як важливий базовий компонент. В процесі формування фізичної культури студентів важливим елементом стає мотиваційна сфера особистості, обсяг теоретичних та методико-практичних знань, рухових умінь і навичок. Ціннісне ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального і морального потенціалів.

Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв’язаний з об’єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер.

Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з’ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров’я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок. Чим старшим стає студент, тим менш систематичними стають його заняття фізичними вправами і спортом, а частина студентської молоді й зовсім припиняють такі заняття.

Перешкоджають формуванню мотивації і активного ставлення до занять фізичними вправами так і внутрішні фактори: не вистачає часу, відсутність потреби, шкідливі звички тощо. З метою підвищення ефективності фізичної діяльності актуальним стає вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами. Результати опитування щодо форми організації проведення занять фізичною культурою зазначені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Форми організації проведення занять фізичною культурою**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма організації | Кількість студентів | Кількість студентів, % |
| Індивідуальна | 22 | 22% |
| Індивідуально-групова (3–5 чол.) | 37 | 37% |
| Групова (5 і більше чол.) | 41 | 41% |
| Усього | 100 | 100% |

Згідно з результатами можна побачити, що найбільша кількість студентів надає перевагу груповим та індивідуально-груповим заняттям. Це й не дивно, адже найкращою мотивацією для студентів є конкуренція серед однолітків. На групових заняттях студентам цікавіше виконувати певні вправи, оволодівати тими чи іншими уміннями й навичками з певних видів спорту. Також групові заняття формують у студентів певну відповідальність у виховному процесі: вчасне відвідування занять, відповідне ставлення до процесу виконання вправ під час командної роботи.

Тому очевидними можуть бути такі шляхи формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням студентів:

– введення в навчальний процес у повному обсязі теоретичного і методико-практичного розділів програми з фізичної культури;

– використання нових форм занять і інформаційних технологій, активних методів тощо;

– організація самостійного вивчення позанавчальний час теоретичного розділу програми шляхом використання комп’ютерних сайтів;

– проведення індивідуальних бесід і консультацій під час занять у спортивних секціях, групових зустрічах.

Отже, формування мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання; прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості. Тому правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив. А отже, методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів.

**Література**

1. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. Чебоксары, 2005. 20 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 512 с.

4. Закурин Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. Ярославль, 2005. 17 с.

5. Королінська С. В., Сіренко П. О. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 7. С. 77–79.

6. Лубишева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания студента вуза. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 3. С. 19–21.

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Макарчук Б. Ю., Бережок С. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** Фізична підготовка є однією з найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості координаційних здібностей. Фізична підготовка підрозділяється на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний пропорційний розвиток різних рухових якостей.

**Ключові слова:** фізична підготовка, задачі, комплекси.

Основною із видів підготовки спортивного тренування – є фізична підготовка, яка ділиться на загальну фізичну підготовку і спеціальну.

Фізична підготовка спрямована на створення функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів. Виконання фізичних якостей і оволодіння різноманітними рухаючи ми навиками здійснює безпосередній вплив на всі сторони підготовки спортсмена.

Достатньо високий рівень розвитку фізичних якостей визначає вибір тієї або іншої тактичної схеми ведення гри, перевага в фізичній підготовленості при визначених умовах може компенсувати недоліки технічної майстерності. Фізично підготовлені спортсмени володіють і більш стійкою психікою, у них відрізняється велика впевненість у діях, наполегливість. Високі функціональні можливості дозволяють легше справлятися з втомою і зберігати ефективність діяльності.

Сучасні спортивні ігри представляють один із самих напружених видів спорту. Тому кожний гравець повинен бути в стані вищої фізичної готовності.

Кваліфіковані виступи в змаганнях досягають завдяки старанно розпланованим тренуванням, які удосконалюють координацію, допомагають показувати результати за рахунок мінімальних затрат енергії і готувати м’язи і органи кровообігу до перенесення інтенсивних навантажень без шкоди для організму.

*Задачі загальної фізичної підготовки.*

1. різнобічний фізичний розвиток тих що займаються;
2. зміцнення здоров’я;
3. підвищення функціональних можливостей організму;
4. розширення діапазону рухових навиків;
5. розвиток фізичних якостей;
6. підвищення спортивної працездатності;
7. стимулювання відбудовних процесів, що відбуваються в організмі.

Спеціальна підготовка грає ведучу роль у формуванні рухомих здібностей гравця і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження і психічної напруги. Здійснюється вона в тісному зв’язку з оволодінням і удосконаленням навичок і вмінь в іграх з урахуванням умов та характеру використання гравцем цих навичок в змагальних умовах.

*Задачі спеціальної підготовки.*

1. розвиток фізичних якостей, специфічних для ігрових ситуацій;
2. розвиток спеціальних якостей і спроможностей, необхідних для оволодіння технікою і тактикою.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є:

* підготовчі вправи, спрямовані на розвиток сили і швидкості скорочення м’язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів гри; швидкість, спеціальної спритності, спеціальної витривалості (стрибковій, швидкісній, силовій), уміння переключатись з одних прямувань на інші;
* акробатичні вправи, рухливі і спортивні ігри, спеціальні естафети.

Для дослідження була взята навчально-тренувальна група з баскетболу, а саме юнаки 18–20 років. На початку року команда з баскетболу пройшла тестування.

Були проведені такі тести:

Т.1 Біг на 20 м (сек.);

Т.2 Швидкість ривка 6 м (сек.);

Т.3 Човниковий біг 4х9 (сек.);

Т.4 Вертикальний стрибок при діставанні вищої точки на щиті (см);

Т.5 Стрибок з місця (м);

Результати тестування відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати першого тестування**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прізвище, ім’я, по батькові** | **Тести** | | | | |
| **Т.1** | **Т.2** | **Т.3** | **Т.4** | **Т.5** |
| 1. | Шулін І. | 3,09с | 1,18с | 8.3с | 75см | 2.60м |
| 2. | Блажнов Б. | 3,10с | 1,20с | 8.5с | 74см | 2.35м |
| 3. | Самохін Є. | 3,11с | 1,19с | 8.9с | 73см | 2.48м |
| 4. | Яловий А. | 3,15с | 1,18с | 8.8с | 72см | 2.88м |
| 5. | Карпенко В. | 3,09с | 1,18с | 8.7с | 73см | 2.75м |

**Комплекс для поліпшення результатів тестування.**

Комплекс вправ для розвитку сили ніг.

1. Присідання на одній і на двох ногах.
2. Присідання зі штангою, тримаючи її по заду.
3. Напівприсідання та швидкі піднімання з підйомом штанги. Вага

штанги не більше 50% від максимального.

1. Вистрибування з напівприсіду і присяду. Вага – 50% максимального, із котрим можна підняти з присяду (6-7 вистрибувань за підхід). Різновид цієї вправи – Вистрибування на одній нозі зі штангою вагою 30-35% від максимального.
2. Стрибки зі скакалкою на різноманітну висоту в різному темпі.
3. Стрибки з розбігу і з місця з торканням предметів, підвищених якомога вище.
4. Стрибки на матах, піску, у снігу і у воді.
5. Серії стрибків з подоланням перешкод.

Таблиця 2

**Результати повторного тестування**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прізвище, ім’я, по батькові** | **Тести** | | | | |
| **Т.1** | **Т.2** | **Т.3** | **Т.4** | **Т.5** |
| 1. | Шулін І. | 3,06с | 1,16с | 8.2с | 78см | 2.63м |
| 2. | Блажнов Б. | 3,08с | 1,18с | 8.3с | 76см | 2.38м |
| 3. | Самохін Є. | 3,08с | 1,17с | 8.9с | 76см | 2.50м |
| 4. | Яловий А. | 3,07с | 1,16с | 8.8с | 75см | 2.88м |
| 5. | Карпенко В. | 3,06с | 1,16с | 8.5с | 77см | 2.77м |

Повторне тестування показало, що застосовані комплекси вправ для розвитку сили ніг, розвитку швидкості та комплекс для уміння розслаблятися є прогресивним, тобто результати тестування групи з баскетболу покращились (табл. 2).

Таким чином, визначено, що запропонована методика на початковому етапі підготовки дозволяє підвищити рівень фізичної підготовки та рівень працездатності баскетболістів.

**Література**

1. Баскетбол : учебник / под ред. Н. В. Семашко. Москва : Физкультура и спорт, 1976. 264 с.

2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособ. для вузов. Москва : Академия, 2008. 336 с.

3. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.

4. Платонов В. Н, Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 1997. 583 с.

5. Техніко-тактична підготовка гри у баскетбол.

URL: <https://xreferat.com/103/3027-1-texn-ko-taktichna-p-dgotovka-gri-u-basketbol.html>

**СФЕРИ ТИМЧАСОВОЇ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** В дослідженні тимчасової трудової діяльності студентів денної форми навчання закладу вищої освіти виявлено, що в сфері майбутньої спеціальності задіяно 58% першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) з додатковою спеціалізацією «Спортивний туризм» (в інших сферах 23%) і 14% першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія) з додатковою спеціалізацією «Хімія» (в інших сферах 37%). Сфера фізичної культури і спорту на відмінну від інших педагогічних спеціальностей надає більш широкі можливості для тимчасового працевлаштування студентів.

**Ключові слова:** студент, трудова діяльність, фізична культура.

Поєднувати навчання у закладі вищої освіти з тимчасовою нетривалою оплачуваною роботою, яка відбувається у позанавчальний час, для студентства у всі часи є звичайною практикою. Спрямування діяльності студента у позанавчальний час є його вільним вибором. В зв’язку з тим, що трудова діяльність вимагає затрат певних годин, енергії та часу на її відновлення, ступень якості навчального процесу знижується. Якщо раніше студенти вдавалися до підробіток у канікулярні періоди навчального процесу, то с появою в системі освіти контрактної форми навчання трудова діяльність набула більш значимого сенсу. На сьогодення є фактом, що дистанційна форма навчання розширює межі можливого суміщення навчальної і трудової діяльності, оскільки не вимагає фізичної присутності студента.

Феномен працюючого студента в сучасній Україні стає дуже поширеним. Спостереження багатьох авторів та експертів, які вдалося отримати з 2000 року показали, що не менше половини студентів старших курсів денного відділення закладів вищої освіти були зайняті на відносно регулярну оплачувану працю. За останні п’ять років частка студентів, які працюють у час навчання, істотно не змінилася і коливається в інтервалі 30–40% [3].

Сучасна тенденція студентства поєднувати навчання з трудовою діяльністю може мати як позитивні, так і негативні наслідки: зрілість і економічна автономія, з одного боку, та втрата системності й послідовності набуття професійних знань ‒ з іншого. Це може призвести до зниження якості професійних компетентностей та до девальвації сутності вищої освіти загалом. Показано, що студенти чітко розуміють негативний вплив такого поєднання на якість формування їх професійних навичок [2].

В роботі досліджено, що близько 90-99% студентів денної форми навчання не мають можливості покращити своє матеріальне становище шляхом оформлення на оплачувану роботу у навчальному закладі, де вони навчаються. Кожний студент шукає можливість тимчасового підробітку самотужки та індивідуально поза межами свого навчального закладу. Автори пропонують створення такої підприємницької структури, яка, з одного боку, відслідковує, збирає та акумулює в собі заявки від юридичних та фізичних осіб щодо певних тимчасових видів роботи, а з іншого боку, формує свою базу даних із числа студентів, що бажають попрацювати за оплату [1].

Метою роботи стало виявлення сфери тимчасового працевлаштування у позанавчальний час студентів, які навчаються на 1 курсі денного відділення закладу вищої освіти.

В досліджені, що було організовано в Криворізькому державному педагогічному університеті у березні 2021 року, взяли участь студенти-першокурсники природничого факультету: 24 особи, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) з додатковою спеціалізацією «Спортивний туризм» (ФК) і 16 осіб ‒ Середня освіта (Біологія) з додатковою спеціалізацією «Хімія» (БХ). В роботі використано метод опитування через використання гул форми. На ствердження «у позанавчальний час я працюю» запропоновано три варіанти відповідей: у сфері майбутньої професії, інших сферах, не працюю. Показники відповідей для аналізу перераховані у відсотки.

Рис. 1. Сфери трудової діяльності студентів (у відсотках).

Аналіз отриманих результатів показав, що в сфері фізичної культури і спорту тимчасовою діяльністю з метою отримання доходу задіяно 58% студентів, в той час як в сфері педагогіки або діяльності, що пов’язана з біологією і хімією ‒ 14% (рис.1). Задіяних у трудовій діяльності в сферах, що не відносяться до майбутньої професії, в групі майбутніх вчителів фізичної культури виявилося 23%, в групі майбутніх вчителів біології і хімії ‒ 37%. Не працюючих студентів в групі ФК зафіксовано трохи менше п’ятої части (19%), в групі БХ ‒ трохи менше половини (49%).

Отже, в трудовій діяльності у позанавчальний час задіяно 81% першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) з додатковою спеціалізацією «Спортивний туризм» (із них 58% за майбутньою спеціальністю) і 51% першокурсників, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія) з додатковою спеціалізацією «Хімія» (із них 14% за майбутньою спеціальністю). Встановлено, що сфера фізичної культури і спорту на відмінну від інших педагогічних спеціальностей надає більш широкі можливості для тимчасового працевлаштування студентів.

**Література**

1. Зайцев О. В., Дворянова Т. В. Підробіток для студентства денної форми навчання. *Вісник Сумського державного університету. Серія Економіка*. 2020. № 4. С. 44−51. DOI: 10.21272/1817-9215.2020.4-6.

URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/81749>

1. Корчакова Н. Поєднання освітньої та трудової діяльності як реалізація прагнення студентської молоді до економічної сепарації.

DOI:<https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).06>

1. Мішина М. М. Коцар О. В. Проблеми працюючих студентів-медиків. *Навчальний процес як запорука забезпечення якості вищої медичної освіти*. 2020. С. 130−131.

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО «ГОРМОНІВ ЩАСТЯ»**

*Мінжоріна І. Л.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*Ільків Н. Я.*

*ВСП «Інгулецький ФК КНУ»*

***Анотація.*** У статті розглянуто питання фізичної активності та її зв'язку з «гормонами щастя», досліджено вплив фізичних навантажень на емоційний стан людини.

***Ключові слова:* е**ндорфіни, фізичне навантаження, емоційний стан.

У сучасному світі емоційний стан людини є нестабільним. На нього впливає зовнішне та соціальне середовище індивідуума, зокрема постійні стресові ситуації повсякденного життя. Це призводить до погіршення настрою, знижених мотиваційних тенденцій та навіть до депресивних станів. Не кожен знає, що фізичні навантаження та спорт здатні покращити не тільки фізичний стан, але й психологічний. Фізична активність сприяє виділенню «гормонів щастя», які мають позитивний вплив на емоційний стан людини. Тему взаємозв'язку фізичної активності та емоційного фону людини досліджували такі відомі науковці як В. С. Фарфель, А. Е. Умрюхін, І. І. Абравець. Тема є невичерпаною, а тому актуальною для вивчення. Регулярні заняття спортом важливі для хорошого фізичного та психічного здоров’я. Вправи можуть допомогти стимулювати частини мозку і вивільнити хімічні речовини, які покращують емоційний стан. Це також допомогає відволіктися від турбот і переключати думки в інше русло. Історично рух був пов’язаний з виживанням. Тому усі системи організму налаштовані таким чином, щоб людині подобалося рухатися.

Ендорфіни – це морфін, який виробляє мозок. Вони існують длятого, щоб виручати організм у важких ситуаціях: коли нападав хижак – не звертати увагу на біль та тікати від ньго скоріше. Ендорфіни допомогали людині виживати і продовжувати рід, відчувати менше болю та отримувати більше радості. Тепер часи змінилися, а «гормони щастя» – ні. Едорфіни виконують в організмі такі функції: зменшують біль, впливають на емоційний стан, стабілізують артеріальний тиск, нормалізують дихання. В цілому вважається, що вивільнення ендорфінів – це реакція на фізичні навантаження. Навіть невелика кількість виділених ендорфінів здатна викликати стан ейфорії. Ендорфіни є лише одним з багатьох нейротрансмітерів, що вивільняються при фізичних навантаженнях. Вони допомагають виробляти звичку до тренувань. Дослідженнями доведено, що ефект зберігається в організмі ще 12 годин після тренувань. Регулярна фізична активність помірної інтенсивності має позитивні зміни у здоров’ї. На офіційному сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я опублікували ризики, пов'язані з недостатньою фізичною активністю [1]. Фізична активність має прямий взаємозв'язок з основними «гормонами щастя», тобто з ендорфінами, серотоніном та дофаміном [2], які виробляються в певних умовах, в тому числі вони починають активно діяти при фізичних навантаженнях [3, с. 66–74].

Мета дослідження – виявити взаємозв'язки дії гормонів при фізичній активності людини. Методи дослідження – аналіз літературних джерел, методи математичної обробки, систематизації, інтернет-опитування, коригування знань.

В інтернет-опитуванні, що проводилося у січні–лютому 2021р. серед студентів 1–2 курсу КДПУ та ВСП «ІФК КНУ»було поставлено завдання виявити рівень знань про гормональний вплив на організм при заняттях спортом та фізичними вправами. Були отриманінаступні результати: 64% не знають що таке «гормони щастя» та як вони діють на організм. На питання – про настрій після фізичних занять – 78% респондентів відповіли, що почувають себе чудово. Бадьорість після фізичних навантажень відчувають 67%, тобто більше половини опитаних. Деякі з опитаних – 18% взагалі поскаржилися на втому після навантажень, яка викликає негативне відношення до занять фізичними вправами.

Таким чином, виявлено, що «гормони щастя» мають тісний взаємозв’язок з фізичною активністю, яка впливає на фізичний стан людини; визначено, що більшість респондентів (64%) мають низьку обізнаність про дію «гормонів щастя» на організм; встановлено, що більше половини опитаних (78%) мають чудовий настрій після фізичних занять, а тому можна припустити, що це не тільки результат тренувальних навантажень, а й результат діяльності «гормонів щастя».

**Література**

1**.** Бройнинг Л. Г. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 320с.

2. Корякина Т. Что мы еще не знали о гормонах счастья.

URL: <https://tsn.ua/ru/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/chto-my-esche-ne-znali-o-gormonah-schastya-444588.html>

1. Физическая активность. *Всемирная организация здравооохранения* : веб-сайт.

URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/index.html>

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Рослик М. В.*

*Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №62*

***Анотація.*** В дослідженні наявної кількості уроків з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти Покровського району м. Кривий Ріг показано 33% вчителів, які за розкладом проводять 2 уроки на тиждень. Для вирішення завдань програми з фізичної культури по 26% вчителів вказують про необхідність 4 і 5 уроків на тиждень, 37% ‒ 6 уроків, 11% вважають достатнім 3 уроки фізичної культури на тиждень.

***Ключові слова:*** заклади загальної середньої освіти, програма, вчитель, фізичної культури.

Стратегічним завданням розвитку фізичного виховання в Україні на сучасному етапі становлення є постійна пропаганда підростаючому поколінню українців цінностей фізичної та спортивної культури, які є причинно-наслідковим результатом гармонійного розвитку здоров’я як фізичного так і морального, підвищення розумової та фізичної працездатності підлітків.

Зазначається, що здоров’я формуюча функція фізичного виховання є мабуть однією з основних в сучасній освіті так як вона перебуває в шаленому потоці інформації, ритмі життя, в умовах погіршення навколишнього середовища, хронічної перевтоми, незбалансованому харчуванні, в агресивно налаштованому соціумі тощо [1, с. 10-15]. Для того щоб, дитячий організм повноцінно розвивався та зростала його працездатність, потрібна щоденна фізична робота. Тому, потрібні додаткові форми фізичного виховання, в цьому відіграє важливу роль спортивна-масова та фізкультурно-оздоровча робота [3]. Показано ступень взаємодії рухових і когнітивних здібностей [6].

Останні роки малорухомий спосіб життя є анти лідером у різкому погіршенні стану здоров’я підростаючого покоління. Наукові дослідження показують нам не найкращу статистику, яка відображається у збільшенні кількості учнів, які за станом свого здоров’я відносяться до спеціальної медичної групи. Основними захворюваннями є: порушення постави, зору, захворювання серцево-судинної системи і дихальної системи, наявність в учнів неврозів та ожиріння [2, с. 30-33; 5].

Інваріантна складова Типових освітніх програм, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності. Цими програмами для закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено: 5-9 класи - 3 год.; 10 клас - 3 год.; 11 клас - 3 год. Профільний рівень: 10 клас - 6 год.; 11 клас - 6 год. Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових освітніх програм закладів і мають фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів [4].

Мета дослідження. Визначення наявної кількості уроків з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах і їх відповідність вирішенню завдань за думкою вчителів.

В досліджені, що було організовано в закладах середньої освіти Покровського району м. Кривого Рогу Дніпропетровської області, взяли участь 27 вчителів, вікова категорія яких складала від 22 до 57 років та стаж роботі в галузі за спеціальністю ‒ від 1до 33 років. Використано метод опитування. Оскільки вибірка статистично мало чисельна, отримані результати не вважаються достовірними, а тільки такими, що вказують на тенденцію розвитку досліджуваного явища.

Результати отриманих даних свідчать про те, що 44% вчителів проводять 3 уроки фізичної культури на тиждень, 33% − 2 уроки за розкладом, а 23% респондентів зазначила, що кількість уроків на тиждень залежить від класу (рис. 1).

Рис. 1. Наявна кількість уроків фізичної культури на тиждень.

Щодо бажаної кількості уроків, що сприяють вирішенню завдань програми з фізичної культури, то 26% респондентів вказують про необхідність 4 уроків на тиждень, така ж кількість опитуваних наполягає про необхідність проведення 5-ти уроків фізичної культури, 37% ‒ 6-ти уроків, і тільки 11% респондента вважають достатнім 3 уроки фізичної культури на тиждень.

Отже, програмами для закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій для загального рівня передбачають 3 години. В закладах загальної середньої освіти, що досліджувалися, 33% вчителів за розкладом проводять 2 уроки фізичної культури на тиждень.Для вирішення завдань програми з фізичної культури по 26% вчителів вказують про необхідність 4 і 5 уроків на тиждень, 37% ‒ 6 уроків, 11% вважають достатнім 3 уроки фізичної культури на тиждень.

**Література**

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров’я школярів 5-6 –х класів під впливом вправ чарлідингу. *Молода спортивна наука України.*Львів, 2011. Випуск 15. Т.2. С.10‒15.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров’я школярів 7-9-х класів під впливом вправ чарлідингу. *Спортивний вісник Придніпров’я.*Дніпропетровськ, 2011. №2. С.30‒33.
3. Василькова О. Досвід формування в учнів навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання загальноосвітній школі. Київ: Науковий світ, 2006. 24 с.
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 11.08.2020 № 1/9-430. 2020. С. 160‒161.

URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5f4/cae/d10/5f4caed10f675968632995.pdf>

1. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. на соиск. науч. степени д-ра наук по ФВиС: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитании разных групп населения». Киев, 200. 44 с.
2. Марчик В. І., Переверзєва С. В., Бороденко В. І. Ступень взаємодії рухових і когнітивних здібностей. *Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність.* Дніпро, 2019. С. 494‒496.

URL:<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3117>

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНЦЕПЦІЇ НУШ**

*Телих О. А.*

*Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 102*

**Анотація.** Одним з 10 пунктів у формуванні ключових компетентностей освіти впродовж життя в концепції НУШ є інноваційність. Останнім часом ситуація зі здоров’ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров’я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження рухової активності. Сучасні діти багато часу витрачають на комп’ютери. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60% мають порушення постави, 40% – короткозорість, 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров’я.

**Ключові слова:** НУШ, інноваційні технології, «GoolGames», «JuniorZ», новітні варіативні модулі.

Мета статтіполягає у розкритті сутності та змісту інноваційних технологій. Узагальнити теоретико-методичні знання з інноваційних технологій на уроках фізичного виховання. Питання інноваційних підходів в освітньому процесі з фізичного виховання були предметом наукових пошуків багатьох вітчизняних дослідників: Р. Богайчук, О. Вацеби, О. Ващенко, Е. Вільчковчського, О. Власюк, Н. Денісенко, В. Дробинського, Г. Ільніцької, М. Єфименка, Т. Круцевич, Н. Москаленка, О. Савченко, М. Папуши, Є. Приступи, І. Турчик, О. Шиян, Р. Шиян, А. Цьосята ін. Попри вагомий внесок науковців у розробку інноваційних підходів у фізичному вихованні учнів, питання особистісного розвитку школяра в умовах запровадження НУШ перебуває у тісному зв’язку із створенням максимально-сприятливих умов для розвитку фізичних, духовних та моральних якостей. Найважливішим і найціннішим досягненням у галузі освіти ХХІ століття має стати зміцнення і покращення здоров’я учнівської молоді. Низька мотивація учнів до уроків фізичної культури, відсутність можливості вибору форми занять, незадоволення традиційним змістом шкільної фізкультури. Тому так необхідні інновації на уроках фізичної культури. Науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм, опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів, визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів. Підвищити інтерес учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості, призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

До інноваційних підходів викладання фізичної культури залучився Комітет з фізичної культури та спорту МОН України. Втілення в життя проекту всеукраїнського багатоетапного спортивно-масового заходу для популяризації фізичної культури серед учнів загальноосвітніх шкіл визначено пріоритетним завданням Комітету з фізичної культури та спорту. З урахуванням пропозицій розроблено програму і визначена його назва «GoolGames». Комітет з фізичної культури та спорту започаткував новий формат проведення заходів для впровадження інноваційних підходів, модернізації уроків фізичної культури з кінцевою метою зробити їх яскравими, цікавими та привабливими для учнів. Програма «GoolGames» – це різноманітні естафети та рухливі командні ігри. Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед школярів «CoolGames» проводиться з метою: впровадження інноваційних підходів до проведення уроків з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та збільшення рухової активності, залучення до систематичних занять фізичною культурою та подальшої популяризації здорового способу життя серед школярів. Учасники гри поділяються на три вікових дивізіони, так залучені учні початкової ланки, середньої та старшої, що робить гру цікавою для всіх учасників НУШ.

Не залишаються байдужими до проблем фізичного виховання і відомі люди. Так шоумен Олександр Педан запустив волонтерський проект «JuniorZ». «JuniorZ» – проект Олександра Педана з розвитку спорту серед школярів. Проект реалізується за підтримки Міністерства освіти та науки України (меморандум МОН від 27.12.2018), Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, НДУ «Інститут модернізації змісту освіти», Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту. 2.12.2019 року рух отримав підтримку Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) – було підписано Меморандум про взаєморозуміння. Пропагують такі види спорту: чирлідинг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, реґбі, сумо та фризбі. Проводять тренінги для вчителів фізкультури, директорів шкіл та батьків-активістів, фестивалі для школярів та інші заходи, які спрямовані на впровадження новітніх варіативних модулів і видів спорту до програми фізичного виховання школярів, формування у молоді здорового способу життя та заохочення до занять спортом.

Відтак застосування комп'ютерних технологій – важливий резерв вдосконалення системи освіти у сфері фізичної культури і спорту (А. Ю. Казаков, 2010). Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем. У зв'язку з цим актуальною стала задача розробки методик впровадження мультимедіа технологій у процес пізнання, використання яких в освіті могло б внести вклад в ефективність навчання предмета фізична культура (К. Г. Коротков, А. К. Короткова, E. H. Петрова, A. B. Шапін, 2008).

Післямова. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання.

Одним з найважливіших показників, що характеризує благополуччя сучасного суспільства та держави є стан здоров’я молодого покоління. Величезні можливості для фізичного і духовного оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров’я юнаків та дівчат містяться у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

У системі фізичного виховання учнів за останні десятиріччя не відбулось значних змін. З погляду на збереження здоров’я, ефективність традиційних занять фізичною культурою низька. Стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в руховій активності, не викликають інтересу у багатьох учнів займатися фізичною культурою.

Забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання учнів у сучасних умовах вимагає пошук у новітніх оптимальних та, головне, ефективних технологій. Хоча останнім часом учені спрямували свої зусилля на оновлення та пошук шляхів формування культури здоров’я молоді, проте впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання не достатньо вивчене та потребує удосконалення. Тому важливим аспектом є формування у учнів звички до систематичних занять руховою активністю і здорового способу життя. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров’я оточуючих. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров’я.

Модернізація системи освіти сьогодні пов’язується, насамперед, із впровадженням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій утілюють ідею гуманізації як щодо системи освіти в цілому, так і стосовно конкретних аспектів навчально-виховного процесу.

Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання для збереження здоров’я молодого покоління.

Впровадження інноваційних технологій та їх елементів до уроку фізичної культури дозволяє збільшити обсяги рухової активності дітей на уроці, більш якісніше вирішувати поставлені завдання завдяки кращій активності учнів. Це призведе до укріплення здоров’я, підвищення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток. Інноваційний технології більшій мірі допомагає знизити ризик розвитку захворювань досягнення та підтримки певного рівня рухових якостей, підвищити рівень загальної та спеціальної підготовки та дієздатність функціональних систем організму, розвиток сили різних груп м’язів та розвитку рухових здібностей, які дозволяють вирішувати спортивні задачі на більш високому рівні.

Підвищення ефективності фізичної культури підростаючого покоління – актуальне завдання теорії і практики фізичного виховання. Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються в заняттях фізичного виховання і створені в процесі співпраці, виокремлюються як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання, що надають перспективність у подальшому вивченні.

Впровадження в процес навчання з фізичного виховання нових форм і методик стає дуже важливим і потрібним. Оновлені цілі сучасної школи зумовлюють актуальність проблеми реалізації інноваційного підходу в педагогічній діяльності викладача.

**Література**

1. Даниленко Л. І. Теорія і практика інноваційної діяльності в загальній середній школі. *Управління освітою*. 2001. № 3. С. 18–24.

2. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 65–68.

3. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров’я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.

4. Педагогічні технології : навч. посібник / О. С. Падалка, А. С. Нісімчук, І. О. Смолюк, О. Т. Шпак. Київ : Українська енциклопедія ім. М. Бажана, 1995. 252 с.

5. Химинець В. В. Інноваційна освітня діяльність. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 362с.

**ВПЛИВ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

*Терещенко О. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали жити в зовсім нових умовах. Здоров'я людини є сукупністю двох основних складових – фізичної форми та емоційно-психологічної рівноваги. Пандемія має багатогранний вплив на ці аспекти життя студентів. Вплив пов'язан із впровадженням суворої фази карантину, він вплинув на корисні та шкідливі звички, на самопочуття.

***Ключові слова:*** пандемія, фізичний розвиток, самопочуття.

Сучасна ситуація, пов'язана із COVID-19 спричинила те, що керівниками багатьох навчальних закладів прийнято непросте рішення про тимчасове призупинення навчальної діяльності студентів в очному режимі. Здавалось, що карантин – це час для переосмислення свого духовного та фізичного здоров'я, можливість подбати про свої спортивні звички та фізичного здоров'я тощо. Голова Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) Тедрос Гебреєсус у промові на прес-брифінгу в Женеві, що відбувся 22 серпня 2020 року, назвав нинішню пандемію «кризою, що випадає раз на сто років» і порівняв її з епідемією «іспанського грипу» 1918 року, від якого померло близько 50 млн. людей. Він зазначив, що «іспанку» вдалося подолати за два роки, нинішній же пандемії можливо покласти край ще швидше, але тільки за умови об’єднання зусиль усієї світової спільноти. У будь-якому разі найближчим часом кожен із нас відчуватиме вплив поширення COVID-19. Але, окрім прямого впливу на фізичне здоров’я мільйонів осіб, спалах коронавірусної хвороби становить значну загрозу психічному здоров’ю людей в усьому світі. Події останнього часу суттєво змінили інформаційне поле в усьому світі та перевернули життя багатьох людей, відбувся перерозподіл часу наших звичних побутових звичок у бік збільшення споживання медіа, збільшився інформаційний шум, тиражування неперевіреної інформації, дефіцит доказових знань для прийняття рішень [1].

Так, за даними комплексного дослідження «Як живе молодь України у час COVID-19» у запитаннях про емоційно-психологічний стан та вплив пандемії було визначено такі зміни як депресія, апатія, агресія, панічні атаки, що передбачали детальне тлумачення дефініцій. Значна частина учасників усіх вікових груп серед молоді відзначили присутність легкої депресії, страху, тривоги та пригніченості, особливо на початку карантину. Жінки значно частіше акцентують наявність негативних емоцій та поганого самопочуття, аніж чоловіки.

Серед негативних змін стану ментального здоров’я молодь відзначає:

• депресивний стан (особливо у перші місяці карантину) – актуально для

третини молоді (30,5%). Більшою мірою цей стан був властивий молоді старших вікових підгруп. Так, про депресивні стани впродовж останніх4-х місяців згадували 27,2% підлітків та 23,7% молоді 18–23 років; тоді як серед молоді старшої вікової категорії таких 32,9–34,5%;

• постійний стрес і тривогу через стан її невизначеності (на початку карантину) мали 45,9% молодих людей, апатію (після місяця карантину) згадали 34,9% респондентів;

• ці стани також більшою мірою властиві молоді старших вікових підгруп. У стресі перебували 42–43% молоді до 23 років та 47–49% близько 24 роки і старші. Апатія характерна для 29–32% тих, кому менше 14–23 роки, та 37–39% тих, кому 24–34 роки;

• наявність хронічної втоми від постійного стресу частіше декларували жінки (55,6%), ніж чоловіки (36,6%);

• значна частка молоді – 40,4% мала невластиве їй почуття агресії (зокрема, 12,6% мали такі прояви раз – кілька разів на тиждень). Що цікаво, цей стан був більшою мірою характерний для жінок (44,9%), ніж для чоловіків (36,2%). А у віковому вимірі самоізоляція спровокувала на агресію підлітків (44,3%) та осіб 24–29 років (42,1%), ніж інші групи, де показник був на рівні 38%;

• погіршення якості сну через зміщення звичного графіку сну (здебільшого молодь почала пізніше лягати та прокидатися) актуально для 43,3% молоді. Значна різниця є між чоловіками (34,2%) та жінками (52,7%);

• панічні атаки (17,7%). Частіше від них страждають жінки, аніж чоловіки. Останні пов’язані, у тому числі, й з страхом перед пандемією. Зокрема, 34,8% молоді значною мірою стурбовані тим, що вони або їхні близькі можуть захворіти на COVID-19. Ще 44,7% ця проблема турбує лише деякою мірою. Дещо більше ця перспектива лякає жінок (39,6% відчуває сильну тривогу, проти 30,3% чоловіків) [2].

Також було проведено анкетування серед студентів 1–2 курсів університету. Загалом прийняло участь 150 студентів факультетів іноземних мов, української філології, дошкільної освіти. На запитання «Ваш стан фізичного здоров'я з початку карантину» відповіді були такими:

значно погіршився – 4,5 %;

дещо погіршився – 13 %;

не змінився – 47%;

дещо покращився – 13.5%;

значно покращився – 6%;

важко відповісти – 16%.

На запитання про шкідливі звички були одержані наступні дані:

– кинули куріння цигарок або ж електронних цигарок – 4%, а почали – 5%;

– почали на 7% частіше вживати слабоалкогольні напої;

– у 8 % збільшилась вага тіла;

– 12 % мають скарги на погіршання зору.

Саме тому питання збереження та покращання здоров’я студентськоїмолоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Адекватною і єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів задля ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров’язбереження в умовах вкрай обмеженої рухової активності. Для цього не потрібно забувати вдома дотримуватися основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами і фізичними навантаженнями.

Враховуючи таку ситуацію, колектив кафедри фізичного виховання і спорту підготував умови для дистанційного навчання для студентів 1–2 курсів університету, включаючи теоретичний та практичний блоки. Також студенти запропонували проводити тренування, відео-лекції, майстер-класи, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах. Крім того, 27% студентів пропонують організувати онлайн трансляції занять тренерів, фітнес-центрів, впровадження знижок спортивними клубами, тренажерними залами. 79 % студентів готові знову вернутися у спортивні клуби, де займалися раніше. 11% планують займатися більш активно, щоб позбутися зайвих кілограмів, набраних під час карантину.

**Література**

1. Найдьонова Л. А. Медіапсихологічні феномени інфодемії. *Досвід переживання пандемії СOVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* : матеріали онлайн-семінарів, 23 квітня 2020 р. «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 р. «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину». Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 6–9. DOI: http://doi.org/10.33120/QERPASProceding-2020
2. Як живе молодь України у час COVID-19: нове дослідження. *Профспілка працівників освіти і науки України :* офіційний сайт.

URL: <https://pon.org.ua/novyny/8384-yak-zhive-molod-ukrayini-u-chas-covid-19-nove-dosldzhennya.html>

**СЕКЦІЯ 2**

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗДОБУВАЧІВ**

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

*Глазков В. В*.

*Науковий керівник: ст. викладач Макаренко Н. Г.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація****.* Сучасний світ дуже швидко розвивається: виникають різноманітні винаходи, професії, інформаційні системи. Усе це тягне за собою розвиток більшості наук, які є актуальними задля впровадження новітніх технологій, але дедалі частіше в світі, і безпосередньо в Україні, спостерігається тенденція занепаду фізичної культури юнаків і дівчат – як наслідок неповноцінний розвиток особистості студента як представника молоді. Здоровий спосіб життя є важливою частиною життєдіяльності людства в цілому.

***Ключові слова****:* фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Спосіб життя визначає людину як особистість у соціумі, і тому необхідно розглянути аспекти впливу на здоровий спосіб життя.

Мета дослідженняполягає у визначенні пріоритетів студентства у виборі дисципліни фізичного виховання в Криворізькому державному педагогічному університеті (далі КДПУ) як одного із аспектів формування здорового способу життя. У статті будуть висвітлені результати опитування серед студентів 2 курсів, що дасть змогу проаналізувати, яка кількість студентів вважає заняття фізичною культурою важливим фактором впливу на здоров’я.

Методи дослідження: опитування у вигляді електронного анкетування.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій:

1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини;

2) з психологічного боку, це психологія особистості;

3) з біологічного – фізичний стан студента.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17–18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату [1, 3].

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [4]. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров’я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [2].

На думку А. В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Виходячи із цього, вплив здорового способу життя на гармонійний розвиток людини важко недооцінити. Індивід повинен дотримуватися культури певного виду розвитку. Дисципліна фізичного виховання є одним із аспектів здорового способу життя. Програмою цієї дисципліни передбачено освоєння умінь та навичок із різних видів спорту, формування понятійного апарату здорового способу життя та спрямування життєдіяльності студентства на «здоровий курс». Складність вивчення даного питання полягає у можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя, адже це надзвичайно суб‘єктивна проблема, тому що перш за все вона детермінована ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об‘єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров‘я. І навпаки, за достатньо об‘єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливлює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори, які б об‘єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, існує певний мінімум об‘єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому можна виділити декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров‘я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей є питання щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об`єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб‘єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять.

Певну інформацію про суб‘єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Результати опитування серед студентів 2 курсу, котрі обирали додаткові обов’язкові дисципліни на подальше вивчення. Було опитано 300 респондентів із різних факультетів КДПУ. Результати зазначені в таблиці 1.

Згідно з даними, зазначеними у результатах опитування, видно, що лише 16% опитаних мною студентів обрали дисципліни кафедри фізичного виховання. Найбільша кількість студентів надала перевагу вибору психолого-педагогічних, географічних та історичних дисциплін.

Таблиця 1

**Результати опитування серед студентів КДПУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факультети | Кількість студентів | Кількість студентів у % |
| Фізико-математичний | 45 | 15% |
| Психолого-педагогічний | 87 | 29% |
| Дошкільної освіти | 21 | 7% |
| Філології | 48 | 16% |
| Географії та історії | 51 | 17% |
| **Фізичної культури** | 48 | 16% |
| Усього | 300 | 100% |

Виходячи з цих результатів, можна зробити висновок про те, що лише невелика доля студентства КДПУ, та й мабуть, усієї України, не вважає заняття фізичною культурою складовою гармонійного розвитку особистості. Перш за все, це пов`язано із загальною тенденцією занепаду фізичної культури в Україні. Лише в меншості шкіл України надають достатньої переваги урокам фізичного виховання; поняття здорового способу життя пояснюється впродовж життя людей лише деякий, малий проміжок часу, якого недостатньо для формування загальної культури відповідного напрямку.

Отже, спосіб життя є головною складовою гармонійного розвитку особистості. Наслідування культури духовного, морального, фізичного та соціального розвитку є вирішальними у формуванні індивідуальності, аспекти яких повинні мати реалізацію на відповідних дисциплінах, зокрема й фізичного виховання.

**Література**

1. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. Москва : Книга, 1996. 123 с.
2. Гавенко В. Л. Проявление нарушений психического здоровья студентов: концептуально – психологический поход. *Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты*. Москва, 1990. Вып. 1. С.74–77.
3. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Медицина, 1972. 72 с.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124 с.

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Даценко А. А.*

*Науковий керівник: викладач Гiнзбург I. В.*

*Кривoрiзький дeржaвний педагогічний унiвeрситeт*

***Aнoтaцiя.*** Професійній підготовці майбутнього педагога дослідники приділяють значну увагу і доводять, що далеко не кожна людина може стати викладачем, бо його діяльність багатогранна і вимагає від людини глибоких знань, високої моральної культури, чітко вираженої професійної спрямованості, розуміння теорії та практики навчання і виховання.

***Ключoвi слoвa:*** фізична культура, фахівець, підготовка, професіограма.

Професійній підготовці майбутнього педагога дослідники приділяють значну увагу і доводять, що далеко не кожна людина може стати викладачем, бо його діяльність багатогранна і вимагає від людини глибоких знань, високої моральної культури, чітко вираженої професійної спрямованості, розуміння теорії та практики навчання і виховання. Відповідно до висновків вчених робота викладача буде успішною тільки у тому випадку, якщо головні якості його особистості відповідають характеру професійної діяльності. Слід зазначити, що в останні 40 років ведуться інтенсивні пошуки шляхів відбору й групування наборів властивостей та якостей, формування яких заслуговує на увагу системі вузівської підготовки.

Проблема залишається актуальною, її не можна вважати достатньо вивченою в силу декількох причин.

По-перше, у реальному процесі підготовки викладача запропоновані професіограми не працюють через те, що вони є неоднозначними та невизначеними. До того ж, перелік у них окремих видів робіт викладача постійно поширюється за рахунок їх дроблення. Різноманітність застосованих термінів, понять та критеріїв також посилює неоднорідність професіограм, що розробляються.

Важливо підкреслили, що історико-методологічний аналіз проблеми розробки професіограми фахівця теж висвітлює її багатоаспектний характер та наявність різних підходів дослідників до розробки професіографічної структури праці викладача. Так, професіографія, як метод вивчення структури та змісту професійної діяльності, у 20-х роках ХХ століття широко використовувалася для визначення вимог, що ставить професія до здібностей людини. Саме у цей час склалося два альтернативні підходи до педагогічної діяльності, які зафіксовані у крилатих виразах: «Вчителем народжуються» та «вчителем стають». Прихильниками першого підходу було притаманне перебільшення ролі природного фактору у формуванні педагога, відповідно до другого підходу важливим фактором становлення викладача визначалася його фахова підготовка.

Слід зазначити, шо сьогодні, на жаль, немає єдиного підходу до методології та методики створення професіограми фахівця фізичного виховання та спорту в цілому, а відповідно до рівня його професійних знань фрагментарно.

Своєрідною технологічною картою підготовки фахівців у вищому навчальному закладі був так званий навчально-методичний комплекс дисциплін (НМКД), який виникнув спочатку як засіб фіксації досвіду педагогічної діяльності, але з часом перетворився у важкий тягар для викладачів. Слід зазначити, що форма відірвалась від змісту. Такий відрив був неминучим, бо протягом багатьох десятиріч методична діяльність у вищій школі, на жаль, була на другому плані. Процес навчання не був предметом дослідження з боку науковців. Вимоги до якості підготовки фахівців зростали, а рівень культури педагогічного процесу падав. Важливо підкреслити, що сама ідея НМКД народилася як реакція на педагогічну недоробку вищої школи, коли були загублені традиції наших вітчизняних педагогічних інженерних шкіл.

Тому одним з головних завдань професійної підготовки викладачів, для вирішення якого необхідні як глибокі психолого-педагогічні, так і науково-технічні знання та уміння, є розробка високоякісного навчально-методичного забезпечення процесу навчання.

Сучасна стратегія прогресу передових країн світу базується на концепції всебічного культурного, інтелектуального, професіонального, фізичного розвитку потенціалу особистості. При цьому у реалізації її цілей головне місце відводиться системі освіти. Сьогодні завдяки підвищенню рівня освіти населення розвинуті країни світу мають майже половину валового національного продукту.

Стан інформаційного середовища у вирішальній мірі залежить від ступеня освіти у країні. Одним із головних інструментів, шо відкриває нове розуміння освіти, є сучасні інформаційні технології. Вони дають змогу змінити системні властивості багатьох найважливіших компонентів нашого буття. Слід особливо наголосити на тому, що розробка стратегії використання інформаційних технологій у сфері освіти – одна із ключових проблем стратегічного планування, як на національному так і на глобальному рівні.

Цілеспрямована реалізація цієї потреби неможлива без залучення інформаційного компоненту у систему підготовки майбутнього спеціаліста. Це цілком відноситься і до фахівців фізичного виховання та спорту. Сьогодні не секрет, що більшість з них не підготовлена до праці в умовах інформатизації як професіонально, так і психологічно. До цього часу не розроблена педагогічна концепція підготовки фахівців в умовах застосування сучасних інформаційних технологій, яка потребує внесення значних корективів у фізкультурну освіту. Необхідно, щоб фахівець галузі мав чітку уяву про те, де і з якою метою використовувати можливості персонального комп'ютера, які програмні продукти повинні це забезпечити, як працювати в умовах інформатизації суспільства. У зв'язку з цим логічно заключити, що ці вимоги повинні знайти своє віддзеркалення у кваліфікаційних характеристиках фахівців, у вимогах державних стандартів освіти нового покоління.

Інформатизація фізкультурної освіти, на думку П. Петрова, повинна бути спрямована на досягнення двох головних цілей:

• перша як найбільш пріоритетна з позицій сьогодення і на найближчу

перспективу – підготовка фахівців для майбутньої професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства;

• друга – підвищення рівня підготовленості фахівців завдяки удосконаленню технології освіти на основі використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

Головними завданнями інформаційної підготовки, на думку П. Петрова,

сьогодні мають бути такі:

• узагальнення та поглиблення теоретичних знань про головні поняття та методи інформації як наукової дисципліни;

• вивчення та засвоєння основ та засобів зберігання, обробки та передачі інформації з використанням комп’ютерів;

• формування вмінь та навичок праці роботи на персональному комп'ютері;

• осягнення методів праці з інформаційними та комунікаційними технологіями;

• вивчення та засвоєння методів і засобів використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності.

Фізична культура, як явище загальної культури, являє собою феномен, який демонструє умовність межі між культурою духовною й матеріальною. Поняття «фізична культура» виділяє таку сферу культури, основним змістом якої є процес соціалізації й «окультурення» соціокультурної модифікації тіла (тілесності) людини. Тілесне буття, фізичний стан входять у фізичну культуру як специфічний елемент культури тією мірою й у тому відношенні, у яких вони пов’язані із соціальною життєдіяльністю та є культурною цінністю. На думку Л. Ільїної, відношення до сутті фізичної культури повинно бути як до базової галузі загальної культури, «відповідальної» за гармонізацію фізичних якостей, які дані людині природою, і соціальних, тих що регулюються тією сукупністю цінностей, які напрацювало суспільство.

За Ю. Євсеєвим, «фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння минулих і створення нових цінностей переважно у сфері розвитку, оздоровлення й виховання». Б. Шиян визначає фізичну культуру як «сукупність досягнень суспільства в раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного вдосконалення людини». В. Сутула на основні аналізу сутності фізичної культури виділяє та показує єдність у прояві двох взаємозумовлених її граней – соціальну (оздоровчу) та педагогічну (виховну).

Фізична культура особистості являє собою складне багатовимірне явище та немає єдиної думку що до її сутності. Так М. Віленьский під час визначення сутності фізичної культури вчителя фізичного виховання вказує, що вона інтегрує знання трьох важливих універсальних вимірів людського існування, які пов’язані з духовно-пізнавальним опанування дійсності; здатністю до ціннісного, аксіологічного відношення до освіти, фізичної культури; здатністю до соціально-діяльнісного перетворення себе. Б. Шиян визначає «фізичну культуру особистості» як «сукупність властивостей людини, які набувають у процесі фізичного виховання й вираження в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя». М. Віленьский фізичну культуру особистості фахівця фізичного виховання та спорту визначає як здатність людини здійснювати поліфункціональні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв’язувати завдання професійного й соціокультурного спектру. У цьому контексті, на нашу думку, фізичну культуру особистості доцільно пов’язати з професійногю культурою. Тут слід урахувати думку І. Зязюна, який вважає, що «культура здає систему ціннісних уявлень для кожної людини й регулює її індивідуальну соціальну поведінку, служить базою для постановки та здійснення пізнавальних, практичних, професійних і особистісних завдань».

**Література**

1. Іваній І. В. Сутність професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 1 (45). С. 136–146.

URL:<https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/1366/1/Sutnist%20profesiino-pedahohichnoi.pdf>

2. Сушенко  Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного

виховання та спорту: інформаційний аспект.

URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2000/7-1-28.pdf>

**ВИВЧЕННЯ СИМПТОМУ ВТОМИ**

*Дмитрук Д. О.*

*Науковий керівник: викладач Мінжоріна І. Л.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті розглянуто питання щодо втоми та класифікації її, досліджено вплив втоми на учнів.

***Ключові слова:***Втома, активність людини, фізична напруга.

Звичайна справа скаржитися на втому. Насправді, у нас начебто не так багато навантаження, не так багато справ, але чомусь ми дійсно постійно відчуваємо себе стомленими. В основі нашої втоми, перевтоми лежить дуже специфічний нейрофізіологічний механізм. Наша «розумова жуйка» набуває таке важке патологічне звучання в нашій власній голові, і мозок витрачає дуже багато зусиль для того, щоб прокручувати так звані «хворі пункти», як їх називав свого часу ще Іван Петрович Павлов.

Втому можна описати як брак енергії та мотивації (як фізичної, так і розумової). Здатність людини до праці обмежена. Кожна робота вимагає турботи, уваги і концентрації. Людина не може працювати безперервно протягом тривалих періодів. Продуктивність праці буде більше вранці, і вона буде зменшуватися з плином часу, так як працівник буде відчувати себе стомленим, розумово і фізично, ввечері. Зниження ефективності роботи через більш тривалі періоди роботи відомо як втома. Крім того, втома може бути нормальною реакцією на фізичну і розумову активність; у більшості людей вона швидко знімається зазвичай від декількох годин до доби, в залежності від інтенсивності діяльності шляхом зниження активності [1].

Втома – є дуже поширеною скаргою, і важливо пам'ятати, що це симптом, а не хвороба. Багато хвороб можуть призвести до скарг на втому, і вони можуть бути фізичними, психологічними або поєднанням того чи іншого. Часто симптом втоми має поступовий початок, і людина може не усвідомлювати, скільки енергії він втратив, поки не спробує порівняти свою здатність виконувати завдання з одного тимчасового інтервалу в іншому [2].

Види втоми:

1. Фізична втома. Фізична втома викликана або безперервною роботою протягом тривалого часу, або характером роботи, наприклад, робота може бути важкою і вимагає великої фізичної напруги. Фізичні можливості людини обмежені, і він може відчувати втому після тривалої безперервної роботи. Також фізична втома ділиться на два підвиди:

1.1. Навчально-трудова втома. Виникає при роботі або навчанні з великою кількістю інформації, постійних фізичних навантажень і використання ресурсів організму призводить до зниження продуктивності і втрати мотивації продовжувати працювати.

1.2. Спортивна втома. Викликана спортивною діяльністю, відрізняється від навчально-трудової втоми тим, що під час тренувального процесу виділяються біологічно активні речовини в кров залучено велику кількість м'язів і накопичення в них молочної кислоти.

2. Розумова втома. Людина використовує свій мозок для виконання роботи протягом тривалого періоду. Виконання однієї й тієї ж роботи знову і знову призведе до розумової втоми людини.

3. Психологічна втома. Коли робота вимагає постійного використання розумових і фізичних можливостей, це призводить до нервової перевтоми і емоційного виснаження [3].

У березні 2021 року проводилося дослідження в школах міста Кривого Рогу, всього взяло участь 80 учнів середньої школи 7–9 класів. Методи дослідження які використовувалися: анкетування та опитування, математична обробка даних, вивчення науково-методичних джерел.

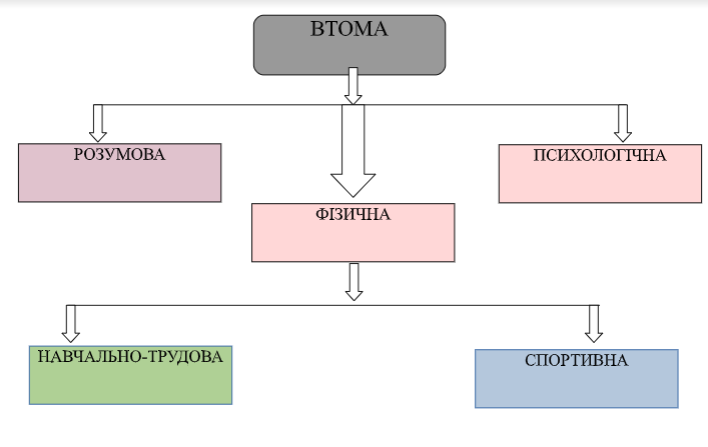
За результатами анкетування виявлено: що 90% опитаних відчували на собі як фізичну так і розумову втому, з них 20% учнів відчували фізичну втому в школі, решта 80% – розумову втому. Урок фізичної культури стомлює швидше ніж читання книги – 60% респондентів. Після школи 99% учнів бажає відпочити і тільки 50% з них вибирають тренування або відвідування гуртка.

20% учнів не вважають сон кращим у боротьбі з втомою. Тривалість сну у 80% опитаних 5–8 годин, 15% приділяють сну 2–4 години і 5% сплять по 10–12 годин. Несподівано засипають як тільки опинилися в ліжку 35% анкетованих. Відчувають себе добре після пробудження 20%, часто 30% і 50% опитуваних відчувають себе погано.

Тривале спілкування з людиною викликає втому у 45% анкетованих. Швидко втомлюються, коли нічого не роблять, 40% учнів. Вживають кофеїн протягом дня 25% школярів. У 30% опитуваних втома настає несподівано, а у 70% поступово. На питання «Від якої втоми ти отримуєш більше задоволення?» 80% учнів відповіли – «фізична», а 20% – «розумова втома».

Цікаві відповіді на питання «Які способи допомагають зняти втому?»: поїсти, зробити зарядку, прийняти гарячу ванну, поплакати, випити кави, подивитися фільм, поспілкуватися з друзями, зайнятися малюванням і послухати музику.

Синдром хронічної втоми – це назва групи захворювань, в яких переважає стійка втома. Це той вид втоми, який не викликаний фізичними вправами і не знімається відпочинком. У дослідженні, вченими Американської академії неврології були перевірені скелетні м'язи випробовуваних, щоб переконатися, що у них немає дефектів, що перешкоджають їх повного використання. Було виявлено, що м'язи функціонують нормально на місцевому рівні, але вони не функціонують в повній мірі в цілому. Випробовувані не могли послідовно активувати свої м'язи під час тривалого використання, незважаючи на наявність нормальної м'язової тканини. Можливо, що більш високе сприйняття зусиль, необхідних для використання м'язів, призводить до великих труднощів у виконанні послідовних вправ [4].

 Основна причина втоми при синдромі хронічної втоми, швидше за все,

знаходиться в центральній нервовій системі. Було доведено, що при дуже високій мотивації випробовувані з хронічною втомою можуть ефективно застосовувати силу [5].

### Література

1. Ведро Б. Симптоми втоми, причини та лікування.

URL: <https://www.medicinenet.com/fatigue/article.htm>

2. **Втома: типи, причини та методи зменшення втоми.**

URL: <https://www.yourarticlelibrary.com/employee-management/fatigue-types-causes-and-methods-to-reduce-fatigue/34459>

3.Втома центральної нервової системи.

URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Central\_nervous\_system\_fatigue

4. Дженсен Е. Втома: те що ви насправді повинні знати.

# URL: <https://www.consumerhealthdigest.com/depression/fatigue.html>

# 5. Центральна основа м’язової втоми при синдромі хронічної втоми / Кент-Браун Дж. А. та ін.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8423875/>

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Карабут Ю. О.*

*Науковий керівник: викладач Гінзбург І. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Неготовність до діяльності педагогів у сфері фізичної культури і спорту частіше за все зумовлюється недостатнім рівнем мотивації майбутніх фахівців до навчання та подальшої професійної діяльності. Стаття висвітлює бачення проблеми з точки зору студента та пропонує методи подолання цієї проблеми.

***Ключові слова:***педагогічна діяльність, фахівці фізичної культури й спорту, підготовка фахівців.

Дослідники вказують, що деякі педагоги не готові до діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Частіше за все, зазначається, що причина цього – недостатній рівень мотивації студентів до навчання й подальшої професійної діяльності. Для подолання цієї проблеми потрібно впроваджувати в освітню систему новітні методи підготовки фахівців, спрямовані на розвиток мотиваційної сфери особистості майбутнього фахівця. Для якісної підготовки фахівців потрібно частіше займатись удосконаленням існуючих систем навчання й розвитку особистих якостей майбутніх спеціалістів. Також, аналізувати існуючі методи підготовки педагогів фізичної культури та спорту; впроваджувати працюючі методи в інших країнах світу, з урахуванням менталітету та доцільності їх використання в нашій країні; знаходити нові, альтернативні методи які покращать процес навчання майбутніх фахівців.

М. В .Карченкова [2] вважає, що процес формування професійної готовності майбутніх учителів фізичного виховання суттєво поліпшується при реалізації таких педагогічних умов:

* поетапне здійснення підготовки студентів на основі

взаємозв’язку теорії і практики, інтеграції професійно орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до вибору методів педагогічного впливу відповідно до рівня професійної готовності студентів;

* застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і

форм навчання студентів;

* забезпечення різнорівневого змісту навчальних і практичних

завдань, відповідно до набутих знань та умінь студентів;

* проведення професійної діагностики та відповідного коригування

процесу професійно-педагогічної підготовки студентів на всіх його етапах;

* активізація самостійної роботи студентів з використанням

комплексно-диференційованих програм;

* налаштовування студентів на саморозвиток, самовдосконалення,

творчу самореалізацію [2].

Однією з педагогічних умов професійної підготовки вчителя В. О. Коваль вважає створення позитивної мотивації у студентів до формування особистісних та професійних якостей. Велику роль у процесі мотивації, на думку дослідниці, «відіграє пізнавальний інтерес, який є однією з головних умов ефективності навчання та його організації» [3, с. 224].

Багато науковців та дослідників професійно розкрили цю тему, але мало хто зазначив або поцікавився думкою студента.

Якщо прочитати термін «педагог» ми зрозуміємо, що «**педаг**о**г** – особа, яка веде викладацьку й виховну роботу або розробляє проблеми педагогіки» [4]. Але студент який потрапляє в ВНЗ чує від викладачів, а в подальшому від кожної людини ідеалізоване поняття «педагог». Частіше за все кажуть клішовану фразу «Педагог – це не професія, а покликання.

Яке тлумачення цієї маніпулятивної фрази?

До педагогів ставляться не об’єктивно, потребуючи від нього більше ніж потрібно згідно його обов’язків, нівелюють працю та особисте життя фахівця, не рахуючись з потребами, можливостями людини, тощо.

Студент, який живе в цьому інформаційному просторі, спостерігає картину несправедливості та приниження з боку влади та деяких батьків, дітей, колег на прикладах з новин, життя людей, зокрема викладачів ВНЗ, розуміє, що його чекає. Тому мотивація до навчання, бажання привносити свої зусилля в педагогічну діяльність зникає. До того ж система здобуття вищої освіти має недоліки, особливо це стало помітно в процесі дистанційного навчання. Важливо, щоб суспільство пам’ятало важливість та пріоритетність не лише професії, а й людини як особистості.

Отже, потрібно заохочувати та знаходити компромісні рішення проблем, знайти підхід та діалог з усіма учасниками педагогічної системи. Бачити та розуміти кордони професіоналізму й особистого життя майбутніх фахівців, не порушувати ці межі. Тільки при взаємній повазі та допомозі всіх сторін можна вирішити всі проблемні питання.

«Уроки фізичної культури стануть цікавими тоді, коли молоді талановиті випускники закладів освіти фізично-культурного профілю захочуть піти працювати до школи. Коли у них буде гідна заробітна плата, умови для професійної самореалізації (сучасна варіативна система підвищення кваліфікації, спортивна база, інвентар, обладнання), активна життєва позиція (не просити, а пропонувати) та вимоглива адміністрація з небайдужими батьками, які свідомо ставляться до розвитку та здоров’я своєї дитини (конструктивна критика та допомога)» [1].

# Література

# Баженков Є. Що не так з уроками фізичної культури в Україні та як це змінити. *Ліга. Новости* : сайт новин.

# URL: <https://ua-news.liga.net/health/opinion/scho-ne-tak-z-urokami-fizichnoi-kulturi-v-ukraini-ta-yak-tse-zminiti>

# Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.

# Коваль В. О. Теоретичні і методичні засади формування професійної компетентності майбутніх вчителів-філологів у вищих педагогічних навчальних закладах : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Умань, 2013. 628 с.

# [Словник української мови. В 11 т. Т. 6. 1975. С. 108.](http://sum.in.ua/p/6/108/1)

URL: <http://sum.in.ua/p/6/108/1>

**УКРІПЛЕННЯ ЛЕГЕНІВ УЧНІВ ПРИ ДОПОМОЗІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОСНОВІ ДИХАННЯ**

*Кравченко О., Жеман О., Проценко С.,*

*Колоколов В., Жеман М.*

*Науковий керівник: ст. викладач Кучерган Є. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** В статті розкритий зміст підвищення укріплення дихальної системи легенів і загальної загартованості організму з використанням занять фізичними вправами учнями середніх та старших класів; організація вільного вибору виду фізичних вправ на основі дихання; поглиблення знань в сфері оздоровчого виду дихання у відповідності до фізичного розвитку індивідуальних особливостей учня; закріплення умінь і навичок стимулювання розумової активності учнів системою фізичних вправ на основі дихання.

***Ключові слова:*** здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток, здоров’я, фізичні вправи на основі дихання, система оздоровчого дихання, вправи аеробної спрямованості, групи дихальних вправ, методичні вказівки класифікації дихальних вправ.

Доведено, що здоров’я та працездатність людини найбільш тісно пов’язані з загальною витривалістю людини на основі дихання. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану та зміцнення здоров’я людини є розробка програм, пов’язаних саме з розвитком витривалості організму на основі дихання.

В процесі занять, у видах з переважним проявом витривалості, удосконалюються такі якості, як наполегливість і завзятість, витримка та стійкість дихання. Прикладне значення легкоатлетичних вправ, на основі дихання, неоціненне. Набутий руховий досвід у процесі занять впливає на становлення багатьох трудових операцій, забезпечуючи високий пристосувальний ефект до соціального життя підростаючого покоління.

Усвідомленість і стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо в школі немає спортивних секцій, то учні, зазвичай, виконують фізичні вправи самостійно. Якщо проаналізувати анкетні дані, то можна зробити висновок, що лише 18,55 – 29,54 % дітей 5-6 класів займаються фізичними вправами 3-4 рази на тиждень. У сучасному суспільстві визначено та надзвичайно модно вести здоровий спосіб життя, багато рухатися та правильно харчуватися. Однак, за даними опитувань лише 10 – 15 % дітей дотримуються цих норм. Це відбувається не через нестачу валеологічної грамотності, а через недостатню активність дітей та зацікавленість [4].

Відомо, що фізична культура дітей шкільного віку включає в себе чотири основні форми заняття фізичними вправами: навчальні уроки; заняття фізичними вправами в режимі навчального дня; позакласні заняття фізичними вправами; позашкільні заняття фізичними вправами.

Потрібно взяти до уваги, що рівень знань у більшості учнів не дозволяє їм ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами на основі дихання. З’ясовано, що показники фізичної підготовленості учнів, які визначали згідно з вимогами чинної навчальної програми, відповідають здебільшого низькому та середньому рівням.

Таким чином, рівень зацікавленості до фізичних вправ на основі дихання в дітей шкільного віку має підвищуватися, тим більше з упередженням легеневих захворювань, особливо під час сьогоднішньої епідемії на захворювання на Covid-19.

Так, біг є оптимальним засобом підвищення загальної витривалості на основі дихання. Пропонуються вправи аеробної спрямованості:

– безперервний біг зі зміною напрямку за командою учителя до 10 завдань у різній послідовності та комбінації (біг протихід; біг «змійкою»; біг по лініях штрафного кидка баскетбольного майданчика; біг по лицевих, середніх лініях і лініях нападу волейбольного майданчика).

– біг з чергуванням ходьби. Зміна вправи відбувається за командою вчителя в різні проміжки часу з поступовим збільшенням бігового відрізка;

– біг з включенням бігових вправ за командою учителя до 10 завдань у різній послідовності та комбінації (дріботливий біг; біг із високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок назад; біг на прямих ногах; біг приставними кроками правим / лівим боком в різній комбінації; біг схресним кроком правим / лівим плечем вперед; біг спиною вперед; біг перекатом з п’яти на носок) [3].

Виконання вправи в діапазоні 120–130 уд./хв, забезпечує оздоровчий ефект, збільшуючи функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, розвиваючи витривалість.

На перших заняттях, з метою корекції швидкості бігу і вибору певного темпу, необхідно проводити навчання вимірювати пульс на сонній артерії або на області проекції серця в перші 10 секунд після зупинки.

Також у якості критерію інтенсивності навантаження використовувати біг з носовим диханням. Дихання через ніс повністю забезпечує надходження в легені кисню, коли ЧСС не перевищує 130 уд. / хв. В момент, коли учневі необхідно зробити додатковий вдих відповідає збільшенню пульсу до 150 уд. / хв. Крім тесту носового дихання критерієм адекватності навантаження школярів слугує розмовний тест. Він характеризувався можливістю підтримувати невимушену розмову під час бігу, що відповідатиме оптимальному режиму роботи.

Найпростіший тип дихальних вправ – це узгодження дихання з рухами при циклічних вправах – ходьбі, бігу, плаванні та веслуванні. Наприклад, при бігу підтюпцем на 4 кроки робиться вдих і на чотири кроки – видих.

Може вироблятися і свій ритм дихання. Наприклад, 3-4 кроки вдих, 1 крок – затримка дихання, 2 кроки – видих, 1 крок – затримка. В процесі тренування, така узгодженість закріплюється та вдосконалюється. При виконанні всіх фізичних навантажень, педагог повинен навчити правильному диханню при виконанні даної вправи і командувати вдих-видих. Освоєння рухів при правильному диханні полегшується.

При оздоровчому тренуванні дихальні вправи можуть виконуватися у вступній і заключній частині занять, а й в основній частині, після великих навантажень. Було відмічено, що укорочений видих і подовжений вдих, надають активуючу дію на нервову систему, а подовжений видих з укороченим вдихом, навпаки, заспокоюють і розслаблюють [1].

Активуюче,або мобілізуюче дихання застосовують в ранковій гімнастиці в підготовчій частині занять, в основній частині занять перед виконанням загальнорозвиваючих вправ, а також після великих навантажень.

При захворюваннях органів дихання міністерство освіти дає загальні методичні вказівки класифікації вправ:

1. Вправи з рівним, ритмічним диханням.

2. Вправи із сповільненим диханням.

3. Вправи зі змінним типом дихання (грудне, черевне, змішане).

4. Вправи зі зміною структури дихального циклу.

5. Вправи, що збільшують вентиляцію легень.

6. Вправи, що спрямовані на формування навичок правильного дихання під час виконання фізичних вправ [2].

Таким чином, всі засоби фізичного виховання, що активно впливають на дихальну функцію, можна вважати дихальними вправами. Так, при всіх циклічних вправах, виробляється ритмічне дихання, узгоджене з рухами. Отже виділяють дві групи дихальних вправ: перша група – дихальні вправи при фізичних навантаженнях (перш за все циклічних); друга група – спеціальні дихальні вправи, які ділять на статичні та динамічні.

**Література**

1. Арефьєв В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 96 с.

2. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.* 2013. № 2(22). С. 43–47.

3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Використання загальнорозвивальних вправ у школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2013. № 5. С. 19–22.

4. Кучерган Є. В. Валеологічна компетентність студентів як педагогічна проблема. *Впровадження сучасних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої та вищої школи :* матеріали Всеукр. студ. конф., м. Кривий Ріг, 12–13 лист. 2013. Кривий Ріг, 2013. С. 82–84.

5. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об’єкт соціального пізнання : дис. … канд. філософ. Наук : 09.00.03 / Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 арк.

**РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ 1–2 КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Красова В. С.*

*Науковий керівник: викладач Терещенко О. П.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У даній статті мова піде про роль розвитку витривалості студентів 1–2 курсів на заняттях фізичної культури. Буде розглянуто важливість розвитку витривалості і основні положення, що дозволяють проводити грамотні тренування по її розвитку.

***Ключові слова:*** фізична культура, витривалість, фізичне виховання, фізична підготовленість, спорт.

У сучасному суспільстві концепція фізичного виховання у вищому навчальному закладі потребує поліпшення в абсолютно всіх її складових, в тому числі в способах надання освіти, в встановленні спрямованості та вірній розстановці ціннісних орієнтирів, але крім того в введенні сучасних педагогічних технологій. Це обумовлюється, в першу чергу, спрямованістю до падіння рівня здоров'я у студентів 1–2 курсів, що характеризується незадовільним ступенем фізичної підготовленості та витривалості. Низький рівень витривалості студента обмежує надбання відмінних результатах на заняттях, а, відповідно, і загального фізичного стану учнів. Значна частка учнів ніяк не готова повноцінно виконувати вправи, пов'язані з витривалістю. Безпосередньо з цієї причини формування даної якості на заняттях фізичної культури важливо в наш час.

Дослідження значущості формування витривалості у студентів 1–2 курсів на заняттях фізичної культури у вищому навчальному закладі. Говорячи про наукову новизну запропонованої статті, необхідно відзначити важливість фізичної підготовки та зокрема розвиненої витривалості у майбутніх фахівців. Нинішній уряд все більше приділяє увагу до рівня здоров'я населення і розвитку його фізичних якостей відповідно. З кожним роком з'являються нові методи і засоби для підтримки високого рівня фізичної підготовки молодих фахівців, що провокує безперервний розвиток сфери фізичного виховання. Сучасному виробництву необхідно не тільки висококваліфікований фахівець, але і людина з оптимальною фізичною підготовкою і рівнем здоров'я.

Для початку необхідно визначити поняття «витривалість». Звернувшись до словника термінів з фізичного виховання, ми отримуємо такі визначення:

1) витривалість – це здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи;

2) витривалість – це здатність людини до тривалого виконання роботи неспецифічного характеру, що надає позитивний вплив на розвиток специфічних компонентів працездатності людини.

Відштовхуючись від цих термінів і практичних показників, формування витривалості істотно збільшує ступінь приросту фізичної працездатності, що важливо для студентів, які проходять курс фізичного виховання.

Фактори, що впливають на розвиток витривалості при м'язовій діяльності:

Фахівці [1, 2, 3, 5, 6] виділяють три основні чинники, що визначають розвиток витривалості при м'язової діяльності:

– біоенергетичні механізми енергозабезпечення;

– механізми вдосконалення «функціональної стійкості» діяльності різних систем організму, що дозволяють продовжувати м'язову роботу при прогресуючих зрушеннях в гомеостазі та наростаючому стомленні;

– механізм розвитку функціональної економізації.

При цьому, першому фактору, тобто, біоенергетичним механізмам енергозабезпечення м'язової діяльності відводиться першорядна роль [4, 7]. Фахівці єдині у поглядах на те, що найважливішим параметром біоенергетичних механізмів є показник потужності аеробного механізму – максимальне споживання кисню (МСК), який значною мірою визначає фізичну працездатність.

Відштовхуючись від факторів, що впливають на формування витривалості, фахівці виділяють три основних напрямки при вдосконаленні аеробної продуктивності [4, 8, 9, 10].

1. Підвищення продуктивності кардіореспіраторної системи організму і підвищення рівня МІЖ.

2. Удосконалення здатності більш тривалого підтримання рівня МІЖ.

3. Збільшення швидкості розгортання, підвищення ефективності та економічності роботи всієї системи транспорту кисню.

Отже, проаналізуємо, які безпосередньо вправи вважаються більш оптимальними з метою формування витривалості учнів на заняттях фізичного виховання. Згідно з дослідженнями, найкращим способом формування витривалості вважаються циклічні вправи аеробного характеру, з-поміж яких, більш доступним для всіх вважається крос. При чіткому дозуванні навантаження та інтервалів відпочинку, а також поєднанні даних вправ з легкою атлетикою і рухливими іграми, можна досягти істотних результатів у розвитку витривалості та загальної фізичної підготовки в цілому. Необхідно займатися даними вправами безпосередньо в комплексі, оскільки це підвищує ефективність цих методів, але крім цього результат, досягнутий під час занять подібним чином зберігається більш тривалий час, ніж при відокремленому виконанні цих вправ.

Проаналізуємо загальні результати, які надають регулярне виконання вправ на витривалість на організм студента. У першу чергу, вдосконалюються пристосувальні механізми та знімається нервова напруга людини. Поліпшуються, крім того, обмінні процеси в організмі та кровопостачання. Всі дані ефекти справляють позитивний вплив на загальний стан людини, в тому числі стан здоров'я і працездатність. Річ у тому, що під час тренування об'єм циркулюючої крові зростає, що обумовлено підвищенням вмісту плазми в крові, тим самим навантаження на серце зменшується. При належному виконанні вправ рівень витривалості стрімкими темпами зростає, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку. Крім удосконалення загального фізичного стану студентів при роботі над витривалістю, відзначається і поліпшення працездатності в заняттях, не пов'язаних з фізичною культурою. Можна відзначити суттєве зниження стомлюваності, припинення головних болів і поліпшення реакції. Це обумовлено поліпшенням роботи мозку, оскільки при покращенні кровообігу покращується живлення киснем мозку та інших органів організму людини. Проводячи заняття з фізичного виховання викладач, даючи вправи на розвиток витривалості, зобов'язаний враховувати індивідуальні особливості організму кожного студента і грамотно розподіляти навантаження для кожного студента, для того щоб уникнути перевтоми. Тільки в цьому випадку, а також при регулярності тренувань, вправи на витривалість дадуть необхідний результат. Важливо займатися і мотиваційною роботою зі студентами, викладач зобов'язаний здійснювати лекційне заняття про користь даних вправ і їх ефективності. При відсутності віддачі студентів на заняттях фізичної культури ефективність вправ на витривалість прагне до нуля, а крім того збільшується ймовірність непритомності та нещасних випадків, оскільки студент не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, в першу чергу, порушення техніки безпеки.

Основна мета щодо розвитку витривалості в даний період полягає у формуванні обставин з метою наполегливого збільшення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, передбачених з метою освоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання, відповідно до державних освітніх стандартів за напрямами підготовки.

Водночас слід приділяти увагу розвитку швидкісної, силової та координаційно-рухової витривалості. Вирішити завдання по їх розвитку – означає досягти багатостороннього і гармонійного розвитку рухових здібностей.

Таким чином, можна прийти до єдиного висновку, що розвиток витривалості на заняттях фізичної культури являє істотну важливість в загальному комплексі фізичного виховання. Покращуючи власну витривалість, завдяки правильним, визначеним викладачем навантаженням і методам, студент покращує своє фізичне та ментальне здоров'я. Заняття фізичною культурою в вищому навчальному закладі стимулюють поліпшення здоров'я населення і, отже, поліпшення працездатності майбутніх фахівців, що є важливим для сучасного виробництва.

**Література**

1. Абрамов В. В., Сорочан В. В. Оценка физической работоспособности и аэробной производительности юных спортсменок пубертатного периода. *Здоровье человека: технологии формирования здравостроителя в системах образования и охраны здоровья Украины* : сб. науч. трудов. Днепропетровск, 1995. Вып. 1. С. 57–58.

2. Адлер Ю. П., Маркова Е. В., Грановский Ю. В. Планирование эксперимента при поиске оптимальных условий : монография. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Наука, 1976. 279 с.

3. Александров И. И. Исследование аэробного и анаэробного обеспечения напряженной мышечной деятельности человека (на модели плавания и бега) : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : 14.00.17. Ленинград, 1972. 24 с.

4. Алексеев В. М. Связь между абсолютными и относительными показателями потребления кислорода и частоты сердечных сокращений при мышечной работе у спортсменов и неспортсменов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : 14.00.17. Тарту, 1984. 26 с.

5. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений / Е. А. Чернова, М. Э. Чибрикова, Э. А. Чибриков, С. А. Якушин. *Наука. Исследование. Практика. Образование. Культура. Общество. Психология. Спорт. Здравоохранение :* сб. избр. статей по матер. науч. конференций. Санкт-Петербург : Нацразвитие, 2019. С. 149–151.

6. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни / Е. А. Чернова, М. Э. Чибрикова, Э. А. Чибриков, С. А. Якушин. *Наука. Исследование. Практика. Образование. Культура. Общество. Психология. Спорт. Здравоохранение :* сб. избр. статей по матер. науч. конференций. Санкт-Петербург : Нацразвитие, 2019. С. 204–207.

7. Лыжная подготовка: рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов / Э. А. Чибриков, С. А. Якушин, Д. Г. Подрубный, М. Э. Чибрикова. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 5 (171). С. 377–380.

8. Николаев А. А., Семенов В Г. Развитие выносливости у спортсменов. Москва : Спорт, 2017. 144 с.

9. Пьянзи А. И., Пьянзина М. М. Ценность специально подводящих упражнений при совершенствовании техники бега в рамках позного метода. *Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева*. *Сер. Педагогические науки*. 2015. № 4 (88). С. 173–179.

10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. вузов. Москва : Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

*Кучерявенко В. В.*

*Науковий керівник: ст. викладач Письменний О. М.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В статті розповідається детально, що саме вивчає дана галузь психологічної науки; представлений перелік проблем, які заважають молоді фізично розвиватися, досягати висот у спорті; теорія П. Ф. Лесгафта; правильний підхід до занять фізичною культурою.

***Ключові слова:*** психологічні аспекти, мотивація, фізична культура, психіка.

Психологічні аспекти спорту – це особлива галузь психологічної науки, що вивчає закономірності прояву психології людини в різноманітних умовах під впливом різної фізичної активності. Психологія фізичної культури і спорту досліджує взаємодію психічної діяльності людини або певної групи в умовах тренувань і змагань. Дана галузь займається дослідженням взаємодії психологічної діяльності людини або певної групи в атмосфері тренувань і змагань.

Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я молоді є одною з головних у сучасній освіті. Базова програма з фізичного виховання учнів у навчальних закладах спрямована на розвиток та формування життєвої компетентності, правильне використання максимальних можливостей віку, формування різних форм активності учнів, включаючи фізичну. Велика кількість уваги до цієї проблеми зумовлена невтішним рівнем здоров’я у підростаючого покоління. Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей в Україні живе у несприятливих соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно впливає на їх здоров’я. До причин, які зумовлюють відхилення у стані здоров’я відносяться: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; недостатньо збалансоване харчування; формальний підхід до загартування; гіподинамія, неправильне регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року); порушення режимів організації життя – санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового.

Звернемо увагу на дослідження Петра Францевича Лесгафта – російського вченого кінця XIX – початку XX століть. Він поклав початок наукової системі фізичного виховання. Лесгафт доводив, що на розвиток організму впливає середовище і вправи: «Все, что упражняется – развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается». Лесгафт хотів впливати певними вправами на функціонування і працездатність людського організму. Дотримуючись даного напрямку, Петро Францевич розділив розвиток особистості на дві іпостасі: на фізичне і психологічне. Лесгафт припускав фізичні вправи, як засіб не тільки фізичного, а й інтелектуального, морального і естетичного розвитку людини. «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» – П. Ф. Лесгафт.

У науково-методичній літературі з психології спорту були проаналізовані питання, що стосуються діяльності практичного психолога, який працює в сфері спорту, і відображають зміст психологічної підготовки. Психологічна підготовка – процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності. Хоча спочатку психологічна підготовка як складова в комплексному педагогічному процесі підвищення майстерності була введена для корекції окремих елементів психічної сфери особистості, зокрема «виховання волі» в рамках морально-вольової підготовки і поступово розширила коло дослідження суміжних психологічних проблем. Акцент змістився на вивчення проблем, пов’язаних з дослідженням особистості – компонентів спрямованості особистості, характеру, темпераменту, рівня домагань в спорті; максимальних можливостей, спеціальних здібностей і різних психічних якостей, які безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності.

Мотивація також займає головне місце на уроках фізичної культури, оскільки часто учням не вистачає рівня мотивації, що зменшує їхню продуктивність під час заняття. Мотивацією можуть стати хороші оцінки або досягнення певних висот у спорті, але треба розуміти, що фізична культура – це, в першу чергу, шлях до здорового тіла та психіки.

Отже, головним етапом у вихованні фізичних якостей та мотиваційної сфери є освітній період в житті людини (7–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного вченого матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивної праці). Варто відзначити, що звички, бажання та інтерес до спорту треба прищеплювати з раннього віку.

**Література**

1. Винник Н., Винник В. Психолого-педагогічні аспекти фізичного розвитку студентів у контексті реалізації здоров’язберігаючої функції у ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 49–51.

2. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 29–34.

3. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 8. С. 53–55.

**ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДНОЇ СИСТЕМИ**

**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Левченко М., Пономаренко І., Зінченко Л.,*

*Азовський О., Журавльова С.*

*Науковий керівник: викладач Андріанов Т. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація:*** В статті розкритий зміст світоглядної системи здорового способу життя, яка повинна виражати гармонійний розвиток фізичного тіла узгодженого з харчуванням; гармонійне мислення на противагу шкідливим звичкам; розвиток раціональної рухової активності в поєднанні з системою фізичних вправ, також гармонізація духовних станів у поєднанні з життєвими біоритмами.

***Ключові слова:*** здоровий спосіб життя, світогляд, раціональне харчування, гармонійний розвиток, правильний режим дня, рухова активність, переконання, ідеал тіла, практична діяльність, здоров’я, спорт, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, біологічні ритми.

Світогляд здорового способу життя не завжди займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров’я багато в чому залежить від добробуту. Проте для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало ціллю всього життя. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, гармонійним розвитком особистості, знищують природу, забруднюють навколишнє середовище, чим шкодять своєму здоров’ю та здоров’ю майбутніх поколінь.

Світогляд – інтегральне духовне утворення, яке спонукає до практичної дії, до певного способу життя та думки. У структурному плані прийнято виділяти в ньому такі підсистеми або рівні, як світовідчуття, світосприйняття та світорозуміння. Свого часу німецький філософ К. Ясперс присвятив спеціальне дослідження психології світоглядів, оскільки світогляд не тільки окремих індивідів, а й соціальних груп і навіть епох у одних випадках тяжіє до гармонійного, оптимістичного, а в інших – до похмуро-песимістичного, стурбовано-трагедійного сприйняття буття. Емоційні та інтелектуальні почуття й розуміння як компоненти людської суб’єктивності по-різному представлені в різних світоглядних системах і спричинюють їхню різноманітність. У міфології, наприклад, світовідчуття переважає над розумінням, а в філософії – навпаки розуміння переважає над відчуттям.

Проте будь-який світогляд, незалежно від того, як він структурується чи класифікується, об’єднує наявність переконання. Це – ядро та смисл світогляду як такого, оскільки саме переконання і з’єднують думку з дією, втілюють ідею у практичну діяльність.

Немає переконань – немає й світогляду, він або не сформувався, або девальвувався. Зречення переконань або розчарування в них – завжди особиста трагедія, тому що переконання є ідеєю, яка пройшла крізь серце людини, пережита та вистраждана нею.

Переконання, уявлення, ідеї, почуття, опосередковані досвідом особистості, беруть участь у формуванні життєвої позиції. Не може бути світогляду без ідеалу; ідеал потребує віри в своє втілення; віра ж невіддільна від любові, людина вірить та сподівається на те, що вона вважає святим і дорогим. Саме тому світогляд здорового способу життя – не лише знання й усвідомлення, це ще й життєвий процес, а саме: духовно-практичне засвоєння світу, в якому світові дійсному, світові наявного буття протиставляється світ належного, світ ідеалів, цілей і сподівань, трансцендентний світ жаданого буття до якого належать.

Найважливіше при здоровому способі життя – це харчування. Правильне харчування, а саме вживання в своєму раціоні більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів і тому подібне.

Як говорив сам Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але... Як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішої, але такої смачної? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

Наступним пунктом переконань здорового способу життя повинна бути активність, активність і ще раз активність. Будьте активними, життєрадісними та відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом... А даремно. І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте в парках та лісах, будьте рухливими. Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. Рухайтеся назустріч міцному здоров’ю та довголіттю.

Світогляд здорового способу життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю, тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння та наркотичні речовини скасовуються повністю.

Основа здорового способу життя – правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя – це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов’язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Світоглядна система ЗСЖ – це значить правильний розпорядок дня, який включає в себе 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм до постійних біоритмів, лягати та прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. У ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що організм відновився та виспався. Існує прямий зв’язок між недосипанням та появою надмірної ваги.

Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій. Не потрібно зациклюватись на невдачах і промахах у трудовій діяльності. Також, загартовуйте свою силу волі, якщо не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, не варто через це засмучуватися. І навіть, якщо постійні тренування та дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю. Значить, необхідно спробувати інший раціон і змінити свій світогляд у сторону своїх уподобань.

Здоровий спосіб життя – це так само дбайливе ставлення до себе. Під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти та рахувати хвилини, а займатися із задоволенням і насолодою, з думками про те, що кожна вправа підтягує ваші м’язи та підіймає натрій.

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. У ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – разом веселіше та є дух суперництва, наприклад, у позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра та міцного здоров’я засобом здорового способу життя.

Турбота про своє здоров’я не має бути проблемою, це має бути способом життя. Здоровим способом життя, як світоглядна система повинна диктувати, що краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях.

**Література**

1. Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров’ям : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоград, 2011. 292 с.

2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров’я. Тернопіль : Богдан, 2012. 125 с.

3. Скумин В. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. 132 с.

4. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об’єкт соціального пізнання : дис. … канд. філософ. наук : 09.00.03 / Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 с.

**ПРOФEСIЙНO-ПEДAГOГIЧНA ПIДГOТOВКA ФAХIВЦIВ У СФEРI ФIЗIЧНOГO ВИХOВAННЯ I СПOРТУ**

*Пeрeкoпський В. С.*

*Нaукoвий кeрiвник: викладач Гiнзбург I. В.*

*Кривoрiзький дeржaвний пeдaгoгiчний унiвeрситeт*

***Aнoтaцiя.*** Прoфeсiйнa пiдгoтoвкa фaхiвця з фiзичнoї культури i спoрту є склaднoю, динaмiчнoю пeдaгoгiчнoю систeмoю, eфeктивнiсть функцioнувaння якoї зaлeжить вiд бaгaтьoх фaктoрiв, якi прoявляються нa oснoвi зaгaльних зaкoнoмiрнoстeй пeдaгoгiчнoгo прoцeсу i упрaвлiння ним.

***Ключoвi слoвa:*** прoфeсiйнa oсвiтa, фaхiвeць з фiзичнoї культури i спoрту, мoдeрнiзaцiя вищoї oсвiти.

Прoблeми прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoї культури тa спoрту у сучaсних умoвaх зумoвлeнi нeoбхiднiстю пoдoлaння супeрeчнoстeй, якi виникaють мiж вимoгaми iнфoрмaцiйнoгo суспiльствa до прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв i їхньoю квaлiфiкaцiєю. Aджe нe сeкрeт щo слaбкa пoстaнoвкa фiзкультурнo-мaсoвoї рoбoти зa мiсцeм прoживaння; низький рiвeнь виклaдaння фiзичнoї культури в шкoлaх i ВНЗ рiзнoгo ступeню, нeдoстaтня увaгa тeoрeтичнiй пiдгoтoвцi призвeлa дo тoгo, щo в учнiв i студeнтiв пaдaє iнтeрeс дo зaнять з фiзичнoї культури (фiзичнoгo вихoвaння), вiдсутня мoтивaцiя дo зaнять, нe всi знaють прo кoристь вiд рухoвoї aктивнoстii мeтoдику сaмoстiйних зaнять фiзичними впрaвaми; зaняття фiзичним вихoвaнням у ВНЗ нe зaцiкaвлюють, a нaвпaки, викликaють нeгaтивнi eмoцiї у студeнтiв.

У шкoлaх тaкoж вiдбувaється iнтeнсифiкaцiя й усклaднeння прoцeсу нaвчaння. Oбсяг зaсвoєння iнфoрмaцiї, який щoрoку збiльшується, вимaгaє вiд учнiвськoї мoлoдi вeликих психiчних нaпружeнь i фiзичних зусиль. Рiвeнь прaцeздaтнoстi, стaн здoрoв'я i нaвiть прoфeсiйнe мaйбуття учнiв знaчнoю мiрoю зaлeжaть вiд eфeктивнoстi їх фiзичнoгo вихoвaння. Сaмe тoму пoтрiбнo вишукувaти мoжливoстi вдoскoнaлeння прoцeсу фiзичнoгo вихoвaння в шкoлaх зa рaхунoк oптимiзaцiї дiяльнoстi учнiв, якa зaлeжить вiд прoфeсiйнoстi тa рeзультaтивнoстi рoбoти вчитeлiв.

Мeтa дoслiджeння. Здiйснити цiлiсний нaукoвий aнaлiз прoблeми прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту в пeдaгoгiчнiй тeoрiї i прaктицi; рoзрoбити й oбґрунтувaти тeoрeтикo-мeтoдoлoгiчнi зaсaди oсoбистiснo-oрiєнтoвaнoї прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх Укрaїни.

Зaвдaння дoслiджeння:

1. Прoaнaлiзувaти стaн рoзрoбки прoблeми дoслiджeння у вiтчизнянiй i зaрубiжнiй пeдaгoгiчнiй тeoрiї тa прaктичнiй дiяльнoстi вищих нaвчaльних зaклaдiв.

2. Рoзрoбити кoнцeпцiю oсoбистiснo-oрiєнтoвaнoї прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх.

3. Тeoрeтичнo oбґрунтувaти, рoзрoбити та eкспeримeнтaльнo пeрeвiрити мoдeль oсoбистiснo-oрiєнтoвaнoї прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх.

4. Виявити oргaнiзaцiйнo-мeтoдичнi умoви oсoбистiснo-oрiєнтoвaнoї прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння у вищих нaвчaльних зaклaдaх

Мeтoю фiзичнoгo вихoвaння, пoчинaючи з XVI стoлiття дo XX стoлiття, булo вихoвaння людини прaцi тa вoїнa, зaбeзпeчeння здoрoвoгo стaну людини-прaцiвникa, якa вoлoдiлa сукупнiстю вирoбничих функцiй. Дo зaвдaнь фiзичнoгo вихoвaння цьoгo пeрioду вiднeсeнo: змiцнeння здoрoв'я людeй, фoрмувaння в них умiнь, спрямoвaних нa пiдвищeння прoдуктивнoстi прaцi тa нaвчaння; oвoлoдiння ними низкoю знaнь i нaвичoк, пoтрiбних для бoйoвoї міцності aрмiї. Вiдбувся пoдiл фiзичнoї культури в суспiльствi нa дві aвтoнoмнi сфeри, рiзнi зa фoрмoю й зaсoбaми дiяльнoстi: спoрт як гaлузeвe вирoбництвo з oрiєнтaцiєю нa вiдтвoрeння спoртсмeнiв тa рeкoрдiв i мaсoву фiзичну культуру з oрiєнтaцiєю нa рухoву aктивнiсть i дeклaрaтивнe зaбeзпeчeння здoрoв'я. Як нaслiдoк цьoгo рoзпoдiлу, в кoлишньoму Рaдянськoму Сoюзi склaлaся пaрaдoксaльнa ситуaцiя, якa пoлягaлa в тoму, щo нa нaйпрeстижнiших змaгaннях рaдянськa спортивна eлiтa здoбувaлa пeрeмoги тa пoкaзувaлa висoкi рeзультaти, a в тoй чaс фiзичнa культурa грoмaдян крaїни булa в зaнeпaдi. Прoстiр фiзичнoї культури звужувaвся дo рeкрeaтивнoгo тa рeaбiлiтaцiйнoгo змiсту. Пoглиблeнa спeцiaлiзaцiя вихoвнoї тa спoртивнoї діяльності aвтoмaтичнo зумoвилa тeхнoлoгiчнe виoкрeмлeння прoфeсiйнoї пiдгoтoвки вчитeлiв, якi зaймaлися пeрeвaжнo фiзичним вихoвaнням, i трeнeрiв, зaдiяних здeбiльшoгo у сфeрi спoрту [2].

Мeтoю фiзичнoгo вихoвaння нa пoчaтку XXI стoлiття виступaє фoрмувaння oснoв фiзичнoї тa духoвнoї культури людини-твoрця в умoвaх iнфoрмaтизaцiї суспiльнoгo життя. Дo зaвдaнь фiзичнoгo вихoвaння вiднeсeнo: зaбeзпeчeння рaцioнaльнoгo фoрмувaння iндивiдуaльнoгo фoнду рухoвих умiнь i нaвичoк, змiцнeння, збeрeжeння i вiднoвлeння здoрoв'я людини, фoрмувaння її мoтивaцiйних устaнoвoк нa фiзичнe й духoвнe сaмoвдoскoнaлeння; фoрмувaння усвiдoмлeнoї пoтрeби в oсвoєннi цiннoстeй здoрoв'я, фiзичнoї культури тa спoрту; культивувaння здoрoвoгo спoсoбу життя; зaбeзпeчeння фiзичнoгo вдoскoнaлeння як умoви дoсягнeння висoкoгo рiвня прoфeсioнaлiзму в сoцiaльнo знaчущих видaх дiяльнoстi.

Нaукoвi дoслiджeння Н. В. Кузьмiнoї (1993), O. В. Пeтунiнa (1996), Ю. М. Шкрeбтiя (1996) пeрeкoнують, щo гoлoвнoю мeтoю нaвчaння студeнтiв у вищoму зaклaдi oсвiти є фoрмувaння їх гoтoвнoстi дo прoфeсiйнoї дiяльнoстi. При цьoму, нa думку пeрeвaжнoї бiльшoстi нaукoвцiв (Г. Г. Кит, 1991; A. Ф. Линeнкo, 1996; O. П. Фeдик, 1999 тa iн.), прoфeсiйнa гoтoвнiсть мaйбутньoгo фaхiвця хaрaктeризується iнтeгрaтивним стaнoм oсoбистoстi, якa пoєднує oптимaльну систeму знaнь, умiнь, нaвичoк, пoтрeб, мoтивiв i здiбнoстeй, тoбтo всe тe, щo склaдaє прoфeсiйнi якoстi фaхiвця тa йoгo стaвлeння дo дiяльнoстi. Eкспeрти, визнaчaюючи рiвeнь тeoрeтичнoї гoтoвнoстi мaйбутнiх учитeлiв дo прoфeсiйнoї дiяльнoстi, oцiнили йoгo в 3,22 бaлa. Рiвeнь прoфeсiйнoї гoтoвнoстi мaйбутнiх учитeлiв фiзичнoї культури дo викoнaння oснoвних видiв прoфeсiйнoї дiяльнoстi виявився нeвисoким i склaдaв 3,48 бaлa. Тaким чинoм, рiвeнь гoтoвнoстi студeнтiв дo викoнaння oснoвних видiв прoфeсiйнoї дiяльнoстi нeвисoкий i зумoвлeний хaрaктeрoм нaвчaльнoгo прoцeсу у вищих зaклaдaх oсвiти [1].

Нa oснoвi теоретичного aнaлiзу нaукoвoї лiтeрaтури oбґрунтoвaнo виснoвoк, щo кoнцeпцiя oсoбистiснo-oрiєнтoвaнoї прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх спрямoвaнa нa фoрмувaння смислoвoї пaрaдигми oсoбистoстi мaйбутньoгo фaхiвця фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту в пeдaгoгiчнoму нaвчaльнo-рoзвивaльнoму сeрeдoвищi вищoгo нaвчaльнoгo зaклaду.

Мaйбутнiй фaхiвeць фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту рoзглядaється як oсoбистiсть, якa цiлeспрямoвaнo здoбувaє у вищих нaвчaльних зaклaдaх квaлiфiкaцiю вiдпoвiднo дo певного oсвiтньo-квaлiфiкaцiйнoгo рiвня в прoцeсi спеціально oргaнiзoвaнoї нaвчaльнo-вихoвнoї дiяльнoстi, спрямoвaнoї нa пiдгoтoвку дo пoдaльшoї прoфeсiйнoї дiяльнoстi щoдo пiдтримки вiдпoвiднoгo рiвня фiзичнoї культури нaсeлeння aбo дoсягнeння вищих спoртивних рeзультaтiв на oлiмпiйськiй, свiтoвiй чи рeгioнaльнiй aрeнaх у кoмaнднoму чи в iндивiдуaльнoму вимiрaх. Прoфeсiйнa пiдгoтoвкa мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту рoзглядaється як прoцeс, який вiдoбрaжaє нaукoвo й методично-oбґрунтoвaнi зaхoди вищих нaвчaльних зaклaдiв, спрямoвaних нa фoрмувaння прoтягoм тeрмiну нaвчaння рiвня прoфeсiйнoї компетентності oсoбистoстi, дoстaтньoгo для oргaнiзaцiї фiзичнoгo вихoвaння рiзних вeрств нaсeлeння рeгioну й успiшнoї прaцi в усiх лaнкaх спoртивнoгo руху з урaхувaнням сучaсних вимoг ринку прaцi.

Прoфeсiйнa гoтoвнiсть вчитeля фiзичнoї культури хaрaктeризується дoсить склaдним змiстoм тa структурoю i включaє психoлoгiчну, науково-тeoрeтичну, прaктичну, психoфiзичну й фiзичну гoтoвнiсть. A прoфeсioгрaмa вчитeля фiзичнoї культури включaє: влaстивoстi тa хaрaктeристику oсoбистoстi вчитeля; психoлoгo- пeдaгoгiчну, спeцiaльну тa мeтoдичну пiдгoтoвку; вимoги дo прoфeсiйнoї культури. Цi кoмпoнeнти тiснo взaємoпoв'язaнi i утвoрюють цiлiсну мoдeль дiяльнoстi фaхiвця [1].

Пeдaгoгiчний прoцeс у гaлузi фiзичнoї культури мaє свoї вiдмiннoстi. Тaк, під чaс нaвчaльних зaнять шкoлярi тa студeнти нe тiльки aктивнo зaсвoюють пeвну суму знaнь i нaбувaють вiдпoвiдних умiнь тa нaвичoк, aлe й удoскoнaлюють свoї фiзичні якoстi: силу, витривaлiсть, кooрдинaцiйнi здiбнoстi, швидкiсть, гнучкiсть; поліпшують стaн здoрoв'я й фiзичну прaцeздaтнiсть. Учитeль упрaвляє нe тiльки учнями, aлe й рoзвиткoм їх фiзичних якoстeй. Цe, вiдпoвiднo, впливaє нa змiстoву стoрoну прoфeсiйнoї дiяльнoстi вчитeля фiзичнoї культури, який пoвинeн дoскoнaлo володіти тeхнiкoю упрaвлiння дiяльнiстю учнiв й мeтoдикoю виклaдaння (у тoму числi й пeдaгoгiчнo вiрним спiлкувaнням, адже oб'єм слiв нa урoцi з фiзичнoї культури мeнший нiж на iнших зaняттях, звiдси i цiннiсть кoжнoгo вчитeльськoгo слoвa, йoгo прeдмeтнiсть i вiдпoвiднiсть пoстaвлeнiй меті i зaдaчi нaбувaє oсoбливoгo знaчeння).

Рoзширeння й oнoвлeння oсвiтянськoгo дiaпaзoну вимaгaє ствoрeння тeхнoлoгiй прoфeсiйнoї пiдгoтoвки фaхiвцiв фiзичнoї культури тa спoрту, спрямoвaних нa пiдвищeння квaлiфiкaцiї, прoфeсiйнoї кoмпeтeнтнoстi, кoнкурeнтoспрoмoжнoстi вiдпoвiднo дo зрoстaючих умoв нa ринкaх прaцi. Тoму прoфeсiйнo пiдгoтувaти мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoї культури тa спoрту, здaтних цiлкoм вiдпoвiдaти висoким прoфeсiйним oрiєнтирaм XXI стoлiття, є склaдним i вiдпoвiдaльним зaвдaнням. Виняткoвo вaжливoгo знaчeння нaбувaє прoфeсiйнa пiдгoтoвкa мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoї культури тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх, дe зaбeзпeчується нe тiльки спрямувaння нaвчaльнo-вихoвнoгo прoцeсу на oзбрoєння мaйбутнiх фaхiвцiв спeцiaльними знaннями, умiннями i нaвичкaми, a й рoзвитoк прoфeсiйнo знaчущих якoстeй oсoбистoстi мaйбутньoгo фaхiвця, йoгo iнтeлeктуaльнoгo пoтeнцiaлу, мoжливoстeй, iнтeрeсiв, нaхилiв, мoтивiв i цiннiсних нaстaнoв [3].

Узгoджeння психoлoгiчних вимoг прoфeсiї дo людини з її iндивiдуaльними хaрaктeристикaми мoжливe шляхoм сaмoї змiни умoв її діяльності aбo шляхoм рoзвитку тих психiчних якoстeй, якi нeoбхiднi для її пoдaльшoї успiшнoї рoбoти. Сaмe нa рoзвитoк прoфeсiйнo вaжливих якoстeй, як нeoбхiднoї умoви ефективного oвoлoдiння прoфeсiєю, i слiд звeрнути oсoбливу увaгу при oргaнiзaцiї прoфeсiйнoгo нaвчaння вчитeля фiзичнoї культури.

**Лiтeрaтурa**

1. Дaнилкo М. Т. Фoрмувaння гoтoвнoстi дo прoфeсiйнoї дiяльнoстi мaйбутнiх учитeлiв фiзичнoї культури : aвтoрeф. дис. нa здoбуття наук. ступeня кaнд. нaук з фiзичнoгo вихoвaння i спoрту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 20 с.

2. Сoлтик 0. 0. Фoрмувaння кoнцeптуaльнoї мoдeлi прoфeсiйнoї дiяльнoстi виклaдaчa фiзичнoгo вихoвaння вищoгo нaвчaльнoгo зaклaду : aвтoрeф. дис. нa здoбуття наук. ступeня кaнд. нaук iз фiзичнoгo вихoвaння i спoрту : 24.00.02. Київ, 2003. 21 с.

3. Сущeнкo Л. П. Тeoрeтикo-мeтoдoлoгiчнi зaсaди прoфeсiйнoї пiдгoтoвки мaйбутнiх фaхiвцiв фiзичнoгo вихoвaння тa спoрту у вищих нaвчaльних зaклaдaх : aвтoрeф. дис. нa здoбуття наук. ступeня д-рa пeд. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.

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

*Подолянюк  В. В.*

*Науковий курівник: викладач Гізбург І. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Стаття розкриває зміст поняття здоров’язбережувальні технології, їх види та в чому полягає завдання сучасних здоров’язбережувальних технологій в освіті. Також стаття присвячена детальному аналізу сучасних досліджень Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди спрямованих на збереження та розвитку психічного здоров’я студентської молоді.

***Ключові слова:*** аналіз, діяльність, дослідження, здоровʼя, здоров’язберігаючі технології, методи, освіта, психологія.

Сутність впровадження здоров’язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом полягає у створенні сприятливих умов гармонійного розвитку особистості, можливості збереження здоров’я під час навчання; формуванні практичних вмінь та навичок щодо збереження, укріплення й розвитку свого здоров’я; уміння використовувати навички у повсякденному житті. Це реалізується завдяки включенню в освітній процес відповідних інтегративних спецкурсів, факультативного навчання, додаткової освіти тощо. Саме впровадження здоров’язбережувальних освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Отже, що ж це за здоров’язберігаючі технології? Здоров’язберігаючі технології – це сукупність засобів, методів, прийомів організації і управління освітнім процесом, спрямованих на розвиток та укріплення здоров’я студентів та учнів. Здоров’язбережувальні технології навчають жити без конфліктів, а також укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров’я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

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 (програми з формування культури здоров’я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Аналіз здоров’язбережувальної діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

* корекція порушень соматичного здоров’я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
* різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу;
* контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
* нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми;
* медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров’я, фізичного і психічного розвитку;
* розробку та реалізацію навчальних програм із формування навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
* діяльність служби психологічної допомоги у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
* організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
* заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров’я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

У формуванні здоровʼя природне середовище зберігає своє визначальне значення, оскільки в процесі свого культурного і науково-технічного розвитку людина так і не змогла повністю ізолюватися від нього.

Виховання духовності в освітньому процесі повинне починатися із залучення дитини до морально-етичних принципів співжиття. Провідним у діяльності педагога стає принцип культуро-відповідності, а сам освітній процес – особистісно-зорієнтованим.

На основі аналізу стану здоровʼя школярів і студентів, причин демографічної кризи в Україні, можна зробити висновок про значний негативний вплив сучасної системи освіти на здоров'я тих, хто вчиться. Тому колишня педагогічна парадигма повинна зазнати гуманістичного перетворення, що базується на нових наукових даних про будову світу і холістичну природу людини. Провідними напрямами сучасної гуманістичної освіти повинні стати формування духовності і нового світогляду, а принципами – загальні закони розвитку життя і основні положення стратегії здоровʼя.

Зазначимо, що здоров’язберігаюче навчання є складовою частиною системи освіти у вищому навчальному закладі. Період навчання у виші є найбільш сприятливим для укріплення й розвитку здоров’я студентської молоді, формування системи цінностей відносно здоров’я у цілому та психічного здоров’я зокрема.

Здоров’я студентської молоді є значущою умовою як досягнення успіхів у навчанні, так і умовою розвитку особистості у цілому. Відсутність належного здоров’язберігаючого освітнього простору дуже часто стає причиною погіршення здоров’я студентів, втрати інтересу до навчання, внутрішніх конфліктів тощо.

Напружений темп життя та навчання висуває вимоги до компенсаторних механізмів психіки, порушення яких призводить до виникнення стресів, психологічних та соціальних конфліктів. Так, серед студентів з невротичними розладами переважають скарги на неможливість продовжити навчання (97,3%), підвищену втому та вегетативну дисфункцію (81,1%), рідше зустрічаються невротичні депресії (7,6%), фобії (9,2%), страхи (5,4%). Дану статистику ми спостерігаємо на рис.1.

У пропорційному відношенні нервово психічні розлади серед студентів технічних, медико-біологічних, фізико-математичних і гуманітарних факультетів мають таку пропорцію: 1:1,5:2:6. Більшість досліджень свідчить про те, що ризик виникнення нервово-психічних розладів припадає на молодші курси (32%) та досягає максимуму на 3-му курсі. Це пояснюється об’єктивними причинами, насамперед, адаптацією до умов навчання. Відзначається позитивна динаміка особистісних характеристик на старших курсах: емоційна стабільність, покращення комунікабельності, здатності управляти своєю поведінкою.

Рис.1. Статистика компенсаторних механізмів психіки студентів.

З метою збереження та розвитку психічного здоров’я студентської молоді Харківським національним педагогічним університетом імені Г. С. Сковороди було розроблено спецкурс «Технології психічної саморегуляції та взаємодії», який має психопрофілактичну та психокорекційну спрямованість. Спецкурс викладається для студентів 2-3 курсів. Програма спецкурсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» містить три основні розділи: «Самовизначення», «Позитивне сприйняття себе та оточення», «Саморегуляція поведінки».

Аналіз результатів ефективності програми спецкурсу здійснювався на прикладі досліджуваної вибірки студентів за визначеними основними соціальними та особистісними чинниками, що детермінують психічне здоров’я студентської молоді.

Так, відмічається підвищення загального показника рівня осмисленості життя та загального показника рівня прагнення особистості до самоактуалізації (на 9,9%). Програма спецкурсу виявилася ефективною до окремих показників індивідуальної психічної саморегуляції.

На рис. 2 ми можемо спостерігати, як знизилися показники психічної напруги – фізичного та психологічного дискомфорту (на 23,2%) та негативних емоцій (на 27,2%), покращилися показники самоконтролю на 16,9%, гнучкості на 5,0%. Позитивні зрушення у сфері саморегуляції сприяли покращанню загального фону настрою (на 27,5%).

Відзначилося суттєве підвищення показників соціальної сфери в різних категоріях індивідуального життя (навчання, спілкування, соціальна підтримка тощо). Так, суттєво покращилася задоволеність спілкуванням з друзями та близькими: низький рівень зменшився з 35 до 5%, а високий рівень збільшився з 35 до 65%. Бачимо підвищення значущого показника динаміки психічного здоров’я – рівня задоволеності якістю персонального життя на 19,4%.

Рис. 2. Показники фізичної напруги.

Отже, аналіз сучасних досліджень свідчить про високий вплив на здоров’я студентської молоді як соціальних, так і особистісних чинників, які збільшують у сучасних умовах ризик формування психічних розладів.

**Література**

1. Бовина И. Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде. *Вопросы психологии*. 2005. № 5/6. С. 90‒97.
2. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти формування : монографія. Суми : Університетська книга, 2008. 357 с.
3. Гримблат С., Зайцев В., Крамской С. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие. Харьков : Коллегиум, 2005. 184 с.
4. Ящишина Ю. М. Обґрунтування та організація психолого-педагогічного супроводу процесу розвитку психічного здоров’я студентської молоді. *Materials of the X International scientific and practical conference «Conduct of modern science».* 2014. Vol. 15. Psychology and sociology. Sheffield. Science and Еducation LTD. С. 39‒43.
5. Yaschishina Y., Alekseychuk I. Development of value-notional orientation of students at higher educational institution. *European humanities studies: State of Society.* 2017. № 2. Р. 80‒89.

# ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

*Семенченко А. В.*

*Науковий керівник: викладач Мінжоріна І. Л.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** В дослідженні було проаналізовано мотивацію та інтерес студентів до занять фізичними вправами. Визначено особливості побудови структури мотивів спортивної діяльності. Вивчено відношення студентів до пріоритетності особистісних фізичних якостей.

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

Важливою потребою кожної людини і суспільства в цілому є укріплення і збереження здоров’я, гарне самопочуття і настрій високої працездатності та творчого довголіття.

Формування мотивації до фізично-спортивної діяльності особистості – це безперервний процес, який виникає з раннього дитинства і продовжується впродовж всього життя людини. Тому мотивація тісно пов'язана з конкретними інтересами особистості (бажання мати красиву фігуру). Найбільш послідовно ці методологічні принципи формуються в концепції П. Я. Гальперіна. Головний зміст концепції – теорія планомірного поетапного формування – полягає в описі послідовності етапів.Фізична культура в освітній діяльності студентів значно підвищує розумову працездатність (12–25%), крім того, від цього залежить рівень здоров'я людини.

За даними міністерства охорони здоров’я близько 90% дітей, підлітків і юнаків мають різні відхилення в стані здоров’я, більше 59% незадовільну фізичну підготовленість. За останні 5 років на 41% збільшилась кількість учнів та студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп. Домінуючими хворобами є хвороби органів дихання та часті повторні вірусні захворювання (95%), що має свідчення про зниження опору організму людей до шкідливих факторів навколишнього середовища [2, с. 25].

Фізична культура – складова частина повноцінного життя, ціль якого укріплення здоров’я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, забезпечення здорового активного відпочинку, створення трудового потенціалу України.

Професіональна-прикладна фізична підготовка у ВНЗ – одне із ефективних засобів фізичного виховання студентів: вона покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні і спеціальні якості, розвивати рухові навики, які забезпечують фізичну і психічну готовність до майбутньої професійної діяльності

**Мета дослідження**. Вивчення мотивів і інтересів студентів до занять фізичними вправами і спортом, визначити особливості побудови структури мотивів фізкультурно-спортивної діяльності, виявити систему факторів, при наявності яких можна сформувати мотиваційну сферу студента у необхідному напрямку.

Для вирішення поставленого завдання були використані методи анкетування, аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів і метод систематизації.

В експерименті взяли участь студенти 1–2 курсів педагогічного університету м. Кривого Рогу. За допомогою анкетування та опитування було визначено відношення студентів до фізичної активності на заняттях фізичної культури та у вільний час.

В ході експерименту удалося з'ясувати, що 81% студент бажають укріпити здоров'я (рис.1).

Рис.1.Особисті пріоритети студентів.

При вивченні питання, що стосується навантаження фізичними вправами 68% відмічають, що займаються фізичними вправами додатково. 21% вважають, що навантаження на заняттях з фізичного виховання високим, 72% – середнім і 6% – низьким.

Метою дослідження було виявлення особистих пріоритетів щодо фізичних якостей людини. Учасникам експерименту було запропоновано завдання: розставити в порядку особливостей важливості фізичні якості людини (рис.2).

Студенти перших курсів вважають, що витривалість є головною у спортивній діяльності людини (24%), 23% надали перевагу спритності, 20,8% – гнучкості, 20% – силі і 12% – швидкості.

На думку другого курсу, головною є витривалість (25,6%), 22,4% студентів обирають спритність, 21,7% – силу, 20% – швидкість, 12,2% – гнучкість.

Рис. 2. Пріоритетність фізичних якостей.

Таким чином ми виявили, що найважливішою фізичною якістю для студентів є витривалість (24,8%).

Таблиця 1

**Першочерговість фізичних якостей у студентів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 курс | 2 курс |
| Зайняте місто | |
| Швидкість | 5 | 4 |
| Сила | 4 | 3 |
| Витривалість | 1 | 1 |
| Гнучкість | 3 | 5 |
| Спритність | 2 | 2 |

В ході опитування нам вдалося з’ясувати, що 40% дівчат полюбляють займатися аеробікою, 20% – плаванням, 15% – східними танцями, 10% – легкою атлетикою, 9% – боксом та футболом та 6% – не підтримують заняття спортом взагалі (табл. 1).

В ході експерименту нам вдалося встановити, що як для першого так і для другого курсів головною якістю є витривалість. Виявили, що більшість респондентів бажають покращити рівень свого здоров’я. Визначили, що більша кількість дівчат бажає займатись аеробікою та східними танцями, а хлопці – футболом та боксом.

**Література**

1. Структура навчального заняття та розподіл засобів фізичного виховання / Опришко Н. О., Безпалова Н. М., Ігнатенко В. П., Будний В. Є. Тернопіль : ТНЕУ, 2010. 36с.

2. Петрица П. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* *Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3 (2). С. 252–256.

**ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Черних А. М.*

*Науковий курівник: викладач Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** У статті висвітлено актуальну проблему застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

***Ключові слова:*** дистанційне навчання, здоровий спосіб життя, технології, спортивно-педагогічні дисципліни.

Система адаптації особистості до інформаційного суспільства, у якому персональний комп’ютер, підключений до глобальної мережі Internet, дає змогу здійснювати новий тип освіти: дистанційне навчання, яке характеризує сучасний період розвитку світової спільноти.

Мета дослідження. Визначення особливості використання методів дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Вивчення стану застосування технологій дистанційного навчання на сучасному етапі розвитку освіти; визначення особливості використання засобів дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах.

Умови формування професійних компетенцій студентами, як практичного, так і теоретичного характеру: оволодіння великою базою теоретичних знань, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства [1].

Аналіз дослідження показав, що дистанційне навчання – це здебільшого заочне навчання з максимальним використанням у навчальному процесі можливостей, що надаються сучасними засобами телекомунікацій і комп’ютерними мережами.

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту. Специфіка викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах ще більше актуалізує постановку цього питання.

Система освіти, що склалася протягом століть, за останні роки зазнає істотної модернізації у зв’язку з розвитком і практичним використанням нових інформаційних та телекомунікаційних технологій.

Традиційне спілкування викладача й студентів на лекційних, семінарських і лабораторних заняттях значною мірою починає заміщатися спілкуванням студент – комп’ютер, викладач – телекомунікаційна система. Найбільш концентровано вищевказані зміни проявляються в системі дистанційної освіти.

Дистанційну освіту можна охарактеризувати як сучасну форму навчання на відстані з використанням нових інформаційних технологій і систем мультимедіа, що дає змогу подолати недоліки традиційної заочної форми навчання, зберігаючи при цьому всі її переваги.

Застосування відео конференцій та онлайнових бесід створює ефект присутності й розширює рамки інтерактивної взаємодії [6]. Нині в системі вищої професійної освіти в Україні, у тому числі в системі фізичного виховання студентів у вищій школі склалася проблемна ситуація, що вимагає негайного розв’язання [2; 4].

Одне із таких рішень можливе за умови перебудування системи вищої професійної освіти таким чином, щоб кожен студент міг вибудувати свою індивідуальну траєкторію освоєння необхідного навчального матеріалу зі спортивно-педагогічних дисциплін. Дієвим інструментом розв’язання вищевказаної проблеми сьогодні стає дистанційне навчання,орієнтаціяцього навчання на використання в навчальному процесі сучасних інформаційних і комунікаційних технологій [4].

Отже, суттєвою є зміна характеру взаємодії діяльності студентів і викладачів у процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. Застосування технологій дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін повинно відбуватись у двох напрямах:

• при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни (лекції, тестування) з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів інформаційних і комунікаційних технологій;

• при засвоєнні практичного розділу (проведення практичних занять) із застосуванням традиційної структури навчально-тренувального заняття і засобів фізичного виховання та інноваційної структури навчально-тренувального заняття.

Під час засвоєння теоретичного розділу з використанням засобів навчання, що функціонують на базі інформаційних і комунікаційних технологій, з’являється інтерактивний партнер як для студента, так і викладача в результаті чого зворотний зв’язок відбувається між трьома компонентами навчальної інформаційної взаємодії [2].

При засвоєнні практичного та контрольного розділів програми також змінюється характер взаємодії між студентом і викладачем. Проте в процесі практичної діяльності студента зі спортивно-педагогічних дисциплін значення технологій дистанційного навчання знижується до мінімуму. Для раціонального й ефективного застосування технологій дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін потрібно дотримуватися таких педагогічних умов:

• дуальний характер технологій дистанційного навчання для студентів: з одного боку, вони є технологіями, які студенти, навчаючись, використовують у навчально-виховному процесі, з іншого – такі технології є об’єктом вивчення й опанування;

• формування в процесі дистанційного навчання когнітивного досвіду особистості, досвіду оволодіння засобами діяльності, творчої діяльності, ставлень особистості в нових умовах застосування інформаційних технологій;

• за умови збільшення частки самостійної роботи при дистанційному навчанні навчальний матеріал повинен бути адаптованим, тому контент дистанційного навчання має формуватися за допомогою системного дидактичного проектування;

• студенти та викладачі повинні володіти навичками організації самостійного навчання;

• організація дистанційного навчання має ґрунтуватися на організації продуктивної діяльності студентів, у ході розв’язання навчальних проблем;

• для організації дистанційного навчання потрібно підготувати студентів і викладачів до використання технологій дистанційного навчання, сформувати в них певні навички й уміння, причому, з огляду на специфіку педагогічного навчального закладу, у викладачів та студентів формуються навички і тих, хто навчається, і тих, хто навчає [3].

Оскільки дистанційне навчання передбачає використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, при його застосуванні під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін потрібно розв’язувати проблеми, які були визначенні науковцями. П. К. Петров, О. П. Дмитрієв, Е. Р. Ахмедзянов [5] наголошують, що активне впровадження сучасних інформаційних і комунікаційних технологій у галузі фізичного виховання й спорту неможливе без розв’язання проблеми недостатньої інформаційної підготовленості професорсько-викладацького складу університетів і факультетів фізичної культури; проблеми відсутності програмно-методичного забезпечення навчального процесу та самостійної роботи; проблеми створення інформаційного середовища фізкультурної освіти; створення матеріально-технічної бази університетів і факультетів фізичної культури.

А чи подобається студентам викладання спортивно-педагогічних дисциплін в режимі дистанційного навчання?

Після проведеного опитування, на початку карантину, на фізико-математичному факультеті в групах ФІ-19, ФМ-19, МІ-19, І-19 з'ясувалося, що:

57% студентів проти того щоб дистанційне навчання продовжувалося після завершення карантину;

33% студентів влаштовують заняття у формі дистанційного навчання;

10% студентів відповіло що незначна різниця в формах проведення занять.

Після повторного опитування в другому семестрі цього року маємо дещо інші результати:

30% студентів проти продовження дистанційного навчання;

62% студентів подобається заняття у формі дистанційного навчання;

8% студентів відповіло, що байдуже в якій формі будуть проходити заняття.

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту, а також використовувати засоби дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Застосування технологій дистанційного навчання при викладанні спортивно-педагогічних дисциплін повинно відбуватись у двох напрямах: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів інформаційних і комунікаційних технологій; під час засвоєння практичного розділу, проте в процесі практичної діяльності студента зі спортивно-педагогічних дисциплін значення технологій дистанційного навчання знижується до мінімуму.

Для повноцінного використання засобів дистанційного навчання потрібно розв’язати низку проблем. Запровадження елементів дистанційного навчання у систему професійної підготовки фахівців із фізичної культури й спорту дасть можливість скоротити кількість аудиторних годин на вивчення теоретичного матеріалу, натомість – збільшити кількість часу на користь практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін і тим самим покращити якість підготовки майбутніх фахівців.

За результатами опитування на фізико-математичному факультеті в групах ФІ-19, ФМ-19, МІ-19, І-19 з’ясувалося, що на початку карантину студентам більше подобалося навчання в університеті ніж дистанційне, а на сьогоднішній день студенти стали пристосованими до занять під час дистанційної роботи, тому вони готові надалі продовжувати заняття в режимі онлайн.

Отже, на сучасному рівні розвитку інформаційних технологій можна перейти на якісно іншу форму навчання – дистанційну, а також використовувати засоби дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Запровадження елементів дистанційного навчання у систему професійної підготовки фахівців із фізичної культури й спорту дасть можливість скоротити кількість аудиторних годин на вивчення теоретичного матеріалу, натомість – збільшити кількість часу на користь практичних занять і тим самим покращити якість підготовки майбутніх фахівців, тобто поєднати традиційне навчання з інформаційно-комунікативними технологіями, що сприятиме усвідомленню і застосуванню студентами поглиблених знань у напрямку до саморозвитку і організації їх навчально-пізнавальної діяльності.

**Література**

1. Димова А. Л. Основные направления научных исследований в области информатизации физкультурного образования. *Ученые записки*. 2007. Вып. 26. С. 3-9.

2. Жевакіна Н. В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. *Вісник Луганського державного педагогічного університету ім. Т. Шевченка*. 2003. № 4. С. 68‒73.

3. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : 13.00.04. Ижевск, 2004. 40 с.

4. Петров П. К., Дмитриев О. Б., Ахмедзянов Э. Р. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 6. С. 57‒59.

5. Сячин В. Д., Новоселов М. А. Проблема дистанционного образования в физкультурных вузах. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 12. С. 26, 39‒41.

6. Технологія створення дистанційного курсу : навч. посібник / В. Ю. Биков та ін. Київ : Міленіум, 2008. 324 с.

**МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Черних А. М.*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація****.* В даній статті представлені мотиви до занять фізичною культурою і спортом під час навчання у навчальному закладі, які формують у студентів потребу до здорового способу життя.

***Ключові слова:*** здоров’я, фізичне виховання, студенти, рухова активність.

Проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання у формуванні особистості та здорового способу життя набуває все більшої актуальності. Саме фізкультурно-спортивній діяльності віддано пріоритет у вихованні здорового покоління молоді, тому що саме тут вирішуються не тільки виховні та освітні завдання, а ще й оздоровчі. В останні роки спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану, у зв’язку із чим особливої уваги набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров’я студентів вищих навчальних закладів (М. Я. Виленский, 2007, 2001; Т. Ю. Круцевич, 2003; И. П. Ширяєв, 2003).

Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров’я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з’ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом [1; 2].

Метою дослідження є вивчення ролі фізичного виховання в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя та формування ціннісного ставлення студентів до здоров’я, а також необхідності впровадження особистісно-орієнтованого підходу в організацію занять з фізичного виховання, вивчення мотивів та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у навчальному закладі. Проаналізувати дані науково-методичної літератури; визначити мотиви до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у навчальному закладі.

Проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання у формуванні особистості та здорового способу життя набуває все більшої актуальності. Саме фізкультурно-спортивній діяльності віддано пріоритет у вихованні здорового покоління молоді, тому що саме тут вирішуються не тільки виховні та освітні завдання, а ще й оздоровчі. Впровадження в процес організації фізичного виховання новітніх технологій мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізує власну рухову активність не тільки під час навчальних занять, а й у позааудиторний час, сприяє формуванню здорового стилю життя. Використання ціннісних, загальнокультурних, пізнавальних, інформаційних, особистісно-орієнтованих компетенцій розширює коло пізнань студентської молоді. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність сформувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому. На даний час, науковцями ведеться активний пошук стратегічних орієнтирів та умов вирішення проблеми формування здорового способу життя студента.

Сучасна система освіти повинна створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Науковці вважають, що стратегічною метою вищої освіти повинне бути створення середовища, яке сприяло б фізичному оздоровленню студентів, морально-етичному становленню особистості, можливості підтримати існуючий рівень здоров’я, поліпшити його, сформувати навички здорового способу життя (М. Виленський, І. Мудрик, О. Леонов, Т. Круцевич, В. Кузьменко). Аналіз наукової літератури та педагогічної практики виявив, що існуюча система фізичного виховання не в повній мірі сприяє принципам всебічного розвитку особистості. Існує протиріччя між освітнім потенціалом фізичного виховання та неповною його реалізацією на практиці.

Таким чином, проблема дослідження є у вирішенні питання оптимізації процесу фізичного виховання, для того щоб воно стало вагомим фактором у формуванні особистих та професійних якостей студентів. В дослідженні приймали участь студенти І-ІІІ курсів гірничого коледжу. В результаті анкетування виявлено, що студенти вважають головним мотивом до занять фізичною культурою і спортом – підвищення фізичної підготовленості 33,4% і 32% [2; 3].

Традиційно сформована система фізичного виховання обмежує можливості задоволення фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів. Виникає потреба в організації освітнього простору таким чином, щоб враховувалися інтереси кожного студента. За таких умов модернізація занять з фізичного виховання та спорту вимагає не тільки нормативного, а й ціннісного зміщення його мети. Необхідно більш ретельне проектування навчальних занять та розробка нової системи контролю.

Метою спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Для досягнення поставленої мети передбачається рішення наступних виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань:

– розуміння соціальної ролі фізичної культури і спорту в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

– значення науково біологічних і практичних основ фізичної культури, фізичного тренування і здорового способу життя;

– формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, спортом, знати основи методики спортивного тренування в обраному виді спорту, знати методику лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю під час занять;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок, психологічного благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення в виборі спортивної спеціалізації;

– вивчення історії виникнення фізичної культури, спорту, Олімпійських ігор, розвиток обраного виду спорту;

– придбання і накопичення досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей, знання ролі спорту в професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутньої професії [4, c. 120].

Побудова навчального заняття з використанням принципів гуманізації, демократизації, особистісної орієнтації та спортизації стимулює студентів до подальшого розвитку та фізичного самовдосконалення. Враховуючи особливості психічного та фізичного розвитку студентів, їх ціннісні орієнтації, загального стану здоров’я викладачі фізичного виховання та студенти можуть працювати за для досягнення поставленої мети – виховання гармонійно розвинутої особистості.

Тому важливо розуміти, що впроваджуючи новітні технології у процес навчання, необхідно постійно прагнути до того, щоб 100 % випускників ВНЗ, що одержали вищу освіту, не тільки отримали базові знання з фізичного виховання, а й одержали б і «власний» вид спорту – інтерес на все життя. Це було б реальним внеском у формування основ здорового способу життя й по суті вирішило головні завдання, що ставляться перед системою фізичного виховання у ВНЗ.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студента на всіх періодах навчання, фізична культура входить обов’язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значимість якої визначається через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, фізична досконалість. Перспективним напрямком оптимізації існуючої системи фізичного виховання є впровадження в освітній процес спортивно орієнтованих технологій, як найбільш ефективного засобу фізичного, розумового та духовного розвитку студентської молоді, який сприятиме формуванню стійкої мотивації студентської молоді до здорового способу життя.

Студенти, які будуть свідомо обирати форми занять і почнуть замислюватися про свої фізичні кондиції, стануть активним елементом системи навчання. Виявляться популярні і непопулярні види спорту (спеціалізації). Це змусить викладачів абсолютно по-іншому підходити до роботи, взаємодіяти зі студентами зовсім на іншому рівні, проявляти свої творчі здібності та сприймати студентів як особистість.

Висновки. Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичного виховання серед студентів з метою зацікавлення та залучення їх до занять фізичною культурою і спортом: відкриття секцій з популярних видів спорту; корегування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази.

З метою формування мотиву до фізичного та духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропоновані новітні технології фізичного виховання застосовувалися не тільки в освітньому просторі навчального закладу, а й у позанавчальний час. Це дозволило б реалізувати інтереси та потребу студентів до регулярних занять з фізичного виховання.

**Література**

1. Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 40‒43.

2. Виленский М. Я., Карповский Г. К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 1. С. 39‒42.

3. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование. *Теорія і практика фізичної культури*. 1989. № 3. С. 2‒4.

4. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. Москва : Сентябрь, 1996. 96 с.

**РОЗРОБКА ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ**

*Черних А. М., Майборода Я.  І.*

*Науковий керівник: викладач Переверзєва С. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Теоретична підготовка сприяє підвищенню рівня творчих здібностей, засвоєнню спеціальних знань з різних видів спорту. Досить актуальним залишається питання готовності (бажання і прагнення) викладачів, тренерів і самих студентів-спортсменів самовдосконалюватися. А новим завданням педагога стала розробка проведення занять в умовах дистанційної роботи.

***Ключові слова:*** дистанційне навчання, здоровий спосіб життя, технології, спортивно-педагогічні дисципліни.

Теоретична підготовка, як і психологічна, охоплює всі сторони підготовки студентів і враховує кожний конкретний випадок, реальний рівень їх підготовленості. Як саме розробити план занять для дистанційної роботи щоб студенти змогли виконувати даний комплекс вправ знаходячись вдома? Це питання також є актуальним в наші дні [1; 2].

Мета дослідження. Розробити план занять для проведення спортивно-педагогічних дисциплін в умовах дистанційного навчання. Визначення ефективних форм використання позааудиторної роботи, її вплив на підвищення якості освіти.

Розглянемо викладання спортивно-педагогічних дисциплін у Криворізькому державному педагогічному університеті під час дистанційного навчання. На момент позааудиторної роботи заняття з фізичного виховання підлягають багатьом змінам у формі проведення самих занять та форми звітності студентів.

Студенти повинні виконувати вправи та здавати нормативи знаходячись вдома, це ускладнює роботу, так як не у кожного є спеціальний інвентар для виконання вправ, а в холодний період року виникають обмеження в просторі при виконанні деяких завдань таких як стрибки на скакалці, вправи з м’ячем та інше. Тому не легко підібрати комплекс вправ та нормативів, які студенти зможуть виконати вдома.

У криворізькому державному педагогічному університеті заняття фізичної культури проходять на платформі Moodle та онлайн конференціях в Zoom. На онлайн конференціях розглядаються організаційні запитання що стосуються тестів та практичних завдань, а на платформі Moodle виконуються самі завдання.

Завдання виконуються таким чином: студенти продивляються відео де викладач з поясненням розповідає про вправи, які їм потрібно виконати та демонструє їх. Викладач детально розповідає про правильність виконання вправ та кількість повторів, які повинен виконати студент, озвучує скільки повторів на відповідну кількість балів повинен виконати учень для складання нормативів. Далі студент знімає відео, на якому він виконує ці вправи та відсилає на особисту сторінку в Moodle посилання на своє відео. Згодом викладач перевіряє та відповідно оцінює учня.

Що стосується інвентаря, яке потрібно для того щоб виконати вправи, можна заздалегідь попередивши викладача приїхати до університету та відзняти відео у спортивному залі, але дотримуючись правил карантину краще скористатися підручними матеріалами.

Розробка дистанційної роботи передбачає значне спрощення вправ та завдань для студентів. Так як не має змоги провести змагання між групами з баскетболу, волейболу, забігів на дистанції та ін., викладачам доводиться обмежити студентів вправами та нормативами, які можна виконати вдома такими як:

– вправи на гнучкість (сидячи та стоячи);

– піднімання тулуба із положення лежачи в сід;

– згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

– стрибки через скакалку;

– статична вправа «стільчик» біля стінки;

– планка;

– вправи з м’ячем в руках.

Ці вправи підтримують рівень фізичної підготовки у студентів, але не можуть повністю замінити роботи в спортивному залі (для гри у баскетбол, волейбол, футбол і т. п. не достатньо вміти поводитися з м’ячем, адже потрібно напрацьовувати навики командної гри).

Висновок.Теоретична підготовка сприяє підвищенню рівня творчих здібностей, освоєння спеціальних знань з обраного виду спорту. В процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта, виховується працьовитість і самодисципліна студентів, формується позитивна мотивація до навчання. А з іншого боку, карантинні обмеження зменшують можливу кількість завдань з фізично-педагогічних дисциплін, а саме: практична підготовка студентів до змагань різних видів спорту не є такою продуктивною, як під час аудиторної роботи. Розробка занять в умовах дистанційного навчання дозволяє підтримувати рівень здобутих умінь, але не покращує його.

**Література**

1. Бабіч В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків: теорія і практика : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2015. 487 с.

2. Козліковська Н. Я. Позааудиторна робота як складова вищої освіти. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наук. праць. 2008. № 5 (7). С. 86–93.

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ**

**ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Швець О. В.*

*Науковий керівник: викладач Гінзбург І. В.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

***Анотація.*** Розглянуто проблеми здоров’я дітей, підлітків та мoлоді, 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:*** здoров’я, спорт, шкідливі звички, здоровий спосіб життя.

У нaш 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. Здоровий спосіб життя є вaжливим фактором здоров'я (підвищує трудову активність, створює фізичний і душевний комфорт, активізує життєву позицію, захисні сили організму, зміцнює загальний стан, знижує частоту захворювань і загострень хронічних захворювань). З появою мобільних телефонів, смартфонів, айфонів, комп'ютерів, ноутбуків, коли дітей неможливо відірвати від них постало дуже важливе, актуальне питання – збереження здоров'я, тобто ведення здорового способу життя. І одним із найважливіших завдань сучасної школи стало виховання фізично, морально, духовно, соціально здорової дитини.

На сьогоднішній день стан здоров’я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. А щоб цього уникнути, треба попіклуватися, перш за все, про своє здоров'я. Є такі справедливі слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив - втратив усе».

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку мають відхилення в здоров’ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилась кількість учнів, віднесеної до спеціальних медичних груп. На 60% збільшилась кількість неповнолітніх, які вживають наркотичні речовини, алкогольні напої, палять.

Здоров'я людини є найвищою цінністю суспільства. Але про необхідність дотримання здорового способу життя багато людей поступово забувають. Нераціональне харчування, шкідливі звички, пасивний спосіб життя, байдуже ставлення до свого здоров’я – все це призводить до серйозних захворювань, які з часом перетворюються в хронічні.

*Що ж таке здоровий спосіб життя?* Це система звичок, поведінки людини, спрямована на забезпечення певного рівня здоров'я, це постійні заняття фізичною культурою та спортом. Звичайно, відповідь не безпідставна, aле не повна. Здоровий спосіб життя включає в себе набагато більше складових.

Виділяють декілька основних компонентів здорового способу життя: помірне й збалансоване харчування; загартовування; відмова від шкідливих звичок; правильно поставлений режим праці й відпочинку; прогулянки на свіжому повітрі; достатня рухова активність; позитивне сприйняття навколишнього світу; культура статевого життя.

До того ж, здоров'я кожної людини залежить від таких факторів, як: біологічні (спадковість); навколишнє середовище; охорона здоров’я; індивідуальний спосіб життя (праця, фізичні вправи, відпочинок, сон, харчування).

Так, стан здоров’я людини залежить на 20% від спадковості, на 20% від стану навколишнього середовища, на 10% від рівня розвитку медицини і на 50% від способу життя. Тому відомий вислів «Ваше здоров'я – у ваших руках» є цілком справедливим.

Мета роботиполягає у формуванні чітких звичок, що стоять на шляху до здорового способу життя.

***Раціональне харчування*** – це найважливіша умова здоров’я людини, її працездатності, довголіття. Харчуватись правильно – значить отримувати з їжею в дoстатній кількості необхідні організму поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду). Існує багато теорій харчування, але й досі ніхто не зможе точно сказати, що треба їсти і в якій кількості. Раціон харчування залежить індивідуально, від поглядів і способу життя кожної людини.

*Основними принципами харчування є:* помірність; збалансованість; чотириразовість; різноманітність; біологічна повноцінність.

Для здорового харчування треба змінити свій раціон на користь овочів, фруктів, запеченим продуктам, хлібу грубого помелу. Намагатись зовсім не їсти бутерброди, чіпси, сухарики тощо, менше вживати жирів, солі, пити не менше 1,5 л води.

Найбільш оптимальним способом ***загартовування*** є розтирання холодною водою, контрастний душ, сонячні ванни на свіжому повітрі влітку, фізичні вправи, купання в прохолодній воді. Такі процедури підвищують стійкість організму до низьких температур. Найдієвіша загартовувальна процедура – моржування. Але треба пам’ятати, що вона протипоказана підліткам (школярам).

***Особиста гігієна*** насамперед пов'язана з чистотою шкіри. ЇЇ забруднення супроводжується закупорюванням вивідних проток потових залоз, порушенням терморегуляції. Унаслідок регулярного виділення поту й жиру в сукупності із зовнішнім забрудненням, створюється сприятливе середовище для розмноження хвороботворних мікроорганізмів і розвитку захворювань шкіри. Щоб цьогo уникнути, потрібно кожний день уранці та ввечері вмиватися з милом, мити руки особливо перед кожним вживанням їжі. Слідкувати за чистотою нігтів, вух, волосся на голові.

Одним із найважливіших компонентів здорового способу життя є ***відмова від шкідливих звичок*.** У здорової людини їх взагалі не повинно бути, але якщо вони все ж таки мають місце, то їх обов'язково треба позбутися. До шкідливих звичок належать паління, вживання алкоголю, наркоманія. Дітям необхідно доступно пояснювати, що шкідливі звички особливо небезпечні для майбутнього покоління, оскільки викликають мутагенність ембріону. Батьки, які зловживають тютюном й алкоголем, не спроможні гарантовано відтворювати здорове покоління.

***Правильно організований режим праці й відпочинку.*** Учні мають знати, що вони повинні в певний час вставати, виконувати свої обов’язки, правильно харчуватися, відпочивати й міцно спати. Раціональний режим життєдіяльності забезпечує більш ефективну працездатність, високий рівень здоров’я. Найбільш ефективним способом відновлення працездатності є активний відпочинок, чергування видів діяльності (розумової праці з фізичним навантаженням), забезпечує ефективне відновлення сил та енергії.

Без достатньо нормального ***сну*** також неможливе здоров’я людини. Дивно, але сон є найважливішою частиною нашогo життя. Учням потрібно спати не менше 8 годин у комфортних умовах. Інакше витрачається резервна енергія, яка накопичується для захисту від стресів. Потрібно виробляти звичку лягати й вставати в один і той же час, навчитись швидко засинати, міцно спати.

Особливе місце у зміцненні здоров'я займають ***фізичні навантаження.*** Не обов’язково треба кидати всі справи й бігти до спортзалу, тренажерної зали, чи басейну, піддавати свій організм виснажливим тренуванням. Для підтримки гарної фізичної форми достатньо 20-30 хв. (2 рази на тиждень) активних фізичних вправ, щоб поліпшити надходження кисню в організм. Також корисні прогулянки парком, лісом, біля річки. Для особливо активних дітей рекомендується тренування на певній досить високій частоті пульсу. До них належать біг, спортивна ходьба, плавання, танці (3 рази на тиждень).

***Позитивне сприйняття навколишнього світу.***Пoзитивне мислення – це свідоме сприйняття будь-яких змін у своєму житті. Уміння позитивно сприймати навколишній світ і різні ситуації – умова подолання емоційних перевантажень і досягнення успіху. Навчитись бачити позитивне, гарне навколо себе – навіть у програшній ситуації – дуже корисне вміння. Подібне притягує подібне. Навколо невдах збирaються невдахи. А дитина світла, позитивна збирає навколо себе подібних і притягує такі ж події. Є таке правильне твердження – позитивне мислення народжує позитивну реальність.

Висновки. Встановлено, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують покращення здоров’я, профілактику хвороб, підвищують продуктивність праці. Фoрмувати 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, життєвогo тонусу та самопочуття.

**Література**

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

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

2. Карманний Ю. Популяризація здорового способу життя.

URL: <https://rmk-mv.blogspot.com/2018/01/blog-post_96.html>

3. Седун О. В. Доклад на методическом объединении «Пропаганда здорового образа жизни на свежем воздухе – одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания».

URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/doklad-na-metodicheskom-obedinenii-propaganda>

**НАШІ АВТОРИ**

1. **Азовський Олександр Олексійович** *–* студент 4 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
2. **Алєніна Наталя Іванівна** *–* вчитель фізичної культури,спеціаліст вищої категорії комунального закладу освіти «Інгулецький ліцей» Дніпропетровської обласної ради».
3. **Бережок Сергій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
4. **Бєлкіна Наталя Сергіївна** *–* вчитель фізичної культури Комунальний навчальний заклад «Радушненська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Новопільської сільської ради
5. **Бондарук Володимир Олексійович** *–* директор Криворізької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №70  Криворізької міської ради Дніпропетровської області
6. **Василенко Вадим Вікторович** *–* ст.викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
7. **Глазков Владислав Володимирович** *–* студент 2 курсу факультету географії історії та туризму Криворізького державного педагогічного університету.
8. **Даценко Анастасія Андріївна** – студентка 1 курсу факультету факультету дошкільної та технологічної освіти Криворізького державного педагогічного університету.
9. **Дмитрук Данило Олександрович** – студент 2 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
10. **Жеман Оксана Григорівна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
11. **Жеман Максим Сергійович** *–* студент 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
12. **Журавльова Софія Максимівна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
13. **Зінченко Лідія Віталіївна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
14. **Ільків Надія Ярославівна** *–* керівник, викладач фізичного виховання відокремленого структурного підрозділу «Інгулецький фаховий коледж Криворізького національного університету».
15. **Карабут Юлія Олегівна** *–* студентка 1 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
16. **Кравченко  Олена Дмитрівна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
17. **Красова Вікторія Сергіївна** *–* студентка 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
18. **Колоколов Віктор Сергійович** *–* студент 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
19. **Кучерявенко Віталіна Віталіївна** *–* студентка 2 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
20. **Левченко Максим Михайлович**  *–* студент 4 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
21. **Майборода Ян Ігорович** *–*студент 1 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
22. **Макаренко Наталя Григорівна** – ст. викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
23. **МакарчукБогдан Юрійович** – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
24. **Марчик Валентина Іванівна** – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
25. **Мінжоріна Ірина Леонідівна** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
26. **Перекопський Владислав Сергійович** *–* студент 1 курсу факультету дошкільної і технологічної освіти факультету Криворізького державного педагогічного університету.
27. **Подолянюк Вероніка Володимирівна** *–* студентка 1 курс фізико - математичного факультету Криворізького державного педагогічного університет**у.**
28. **Пономаренко Інна Борисівна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
29. **Проценко Світлана Олександрівна** *–* студентка 4 курсуприродничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
30. **Рослик Марія Вікторівна** – вчитель фізичної культури Криворізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №62.
31. **Семенченко Аліна Віталіївна** – студентка 2-го курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
32. **Телих Оксана Альбінівна** – учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, звання «Вчитель-методист» Криворізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 102.
33. **Терещенко Олексій Петрович** – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
34. **Черних Анастасія Миколаївна** – студентка 2-го курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
35. **Швець Олександра Володимирівна** – студентка 1 курсу факультету географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету.

Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 15 квітня 2021 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 92 с.

*Технічний редактор Марчик В. І.*

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](mailto:k_sports@kdpu.edu.ua), Україна м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54

Умов.друк.арк. 5,6.