

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**УМАНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**  
**ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**КЗО «КРИВОРІЗЬКА СПЕЦІАЛЬНА ШКОЛА «ПЕРЛИНА ДОР»**  
**БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО**  
**ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА**

**МАТЕРІАЛИ ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ**  
**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**2 листопада 2021 р.**

Умань – 2021

**УДК 796.011.3 (063)**

**A43**

**Головний редактор:**

**Ящук С.М.** – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання  
(протокол № 4 від 23 листопада 2021 року)*

**Редакційна колегія:**

**Ільченко Сергій Сергійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

**Маєвський Микола Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

**Маслюк Руслан Вадимович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

**Відповідальний за випуск:**

**Ільченко С.С.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

**A43** **Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика :** матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (2 листопада 2021 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. – 307 с.

До збірника увійшли матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика», яка відбулася з ініціативи кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**УДК 796.011.3 (063)**

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2021

## ЗМІСТ

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Гончар Галина, Кривуша Марина*

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 12

*Зірник Денис*

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК  
ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА..... 17

*Ільченко Сергій*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС  
КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ ..... 28

*Карнаух Мілена*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-  
19 ТА ЇЇ ЗНАЧУСТІТЬ..... 31

*Кулик Костянтин*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... 36

*Лабунський Сергій*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТЕНДЕНЦІЇ  
ТА ПЕРСПЕКТИВ..... 39

*Назаревич Володимир*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ  
ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ..... 41

***Нестеренко Володимир***

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СУЧАСНИХ СІЛЬСЬКИХ ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ..... 50

***Синюк Максим***

ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 53

***Ящук Сергій***

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ..... 56

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

***Коробань Марія***

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... 66

***Гончаренко Тетяна***

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ..... 76

***Політікова Катерина***

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТУ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ..... 81

***Ритченко Віталій***

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО..... 86

***Ритченко Віталій***

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ..... 90

***Шиш Тетяна***

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТІЛА ЯК АЛЬТЕРНАТИВА МАЛІЙ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ..... 96

## **СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

***Білан Даниїл***

ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР..... 100

***Бобеску Вадим***

ЕТАП ЗАМИНКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ..... 103

***Карасєвич Сергій***

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ..... 109

***Козлоська Світлана***

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ  
СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ..... 113

***Коробань Марія***

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ  
ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА  
ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГО В ШКОЛАХ ТА ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ..... 119

***Маслюк Руслан***

ТЕХНОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ..... 124

***Мельник Наталія***

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ..... 128

***Осадченко Тетяна***

СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ, ЩО  
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ..... 133

***Пензай Сергій, Каракай Анастасія***

СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ПОВНОЦІНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА  
ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ..... 140

***Скиба Євген***

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ  
ЛЮДИНИ..... 144

***Таранець Любов***

ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС», ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я..... 147

***Шаманська Марія***

ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ..... 150

***Шевчук Роман***

ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ..... 153

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

***Бадяка Анастасія***

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЧИННИКИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА..... 161

***Білан Даниїл***

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я..... 167

***Бойко Юлія***

ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ..... 169

***Виговський Євгеній***

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ОСНОВНА УМОВА ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ..... 176

***Возний Іван***

ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ..... 179

***Гончар Галина***

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ЗВО..... 185

***Жаркова Каріна***

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ТА ПРИНЦИПІВ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	191
<i>Затулівітер Сергій</i>	
ФІЗИЧНА ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	197
<i>Капінус Віталій</i>	
АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	201
<i>Король Катерина</i>	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	206
<i>Лещенко Максим</i>	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА.....	211
<i>Паламарчук Олександр</i>	
ВПЛИВ ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇМОЛОДІ.....	214
<i>Палічук Юрій</i>	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ДОВГОЛІТТЯ...	219
<i>Поліщук Аліна</i>	
РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	227
<i>Смілянець Світлана</i>	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ.....	230
<i>Соколенко Людмила</i>	
ОСОБИСТІСНО – ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВИХОВАННЯ В СТУДЕНТІВ СВІДОМОГО АКТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО	



СВОГО ЗДОРОВ'Я.....	240
<i>Юлія Танасійчук</i>	
СКЛАДНІСТЬ І БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ».....	254

## **ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

*Вожов Ілля*

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	265
--	-----

*Григоренко Анастасія*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МІЖНАРОДНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	272
---	-----

*Поліщук Наталія*

ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	275
--	-----

*Щербань Єлизавета*

РОЗВИТОК СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	280
---	-----

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ ЗОШ,  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО  
КРАЄЗНАВСТВА**

*Бривус Яна*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 285

*Ковальов Денис*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 288

*Маєвський Микола*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ  
ЗОШ, СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО  
КРАЄЗНАВСТВА..... 291

*Палічук Юрій, Вілігорський Олександр*

ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ЗІ  
ШКОЛЯРАМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 294

***АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ***

**Гончар Галина**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**Кривуша Марина**

*студентка факультету фізичного виховання*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Анотація. У статті розглянуто основні проблеми розвитку фізичного виховання, здоров'я та професійної підготовки студентів, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні та інновації в системі фізичного виховання. Проаналізовано причини зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.*

Вступ. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Постійне оновлення різних сторін суспільного життя також вимагає нових підходів до організації процесу освіти у вищих навчальних закладах. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді.

Гармонійний розвиток студента – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та

усвідомлених дій [5]. Незалежно від майбутньої спеціальності студенти повинні бути всебічно гармонійно розвиненими, мати високий рівень фізичної підготовленості, розвиток всіх фізичних якостей.

Впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізує власну рухову активність не тільки під час навчальних занять, а й в поза аудиторний час, сприяє формуванню здорового способу життя.

На сьогоднішній день студентам надається широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [3, 38]. В нинішній час при організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом стоїть задача – вести підготовку спеціалістів на високому рівні зі застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, які забезпечують використання ними отриманих знань і умінь у повсякденному житті. Проте, повноцінне використання професійних знань і навичок можливе при хорошому стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою та спортом.

Мета дослідження – обґрунтувати стан та перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність

нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі. Згідно з базовою програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-III рівнів акредитації, самостійна робота студентів має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [4, 9].

Також у сучасному фізичному вихованні студентів можна виділити ще 3 основні проблеми:

1. Забезпечення об'єма рухової активності студентів, необхідного їм для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

Ця проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації занять з фізичного виховання протягом навчального року.

В умовах, коли фізичне виховання виведене в число позакредитних предметів, система організації занять з фізичного виховання стає прерогативою керівництва вищого навчального закладу.

2. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Друга проблема пов'язана з розробкою новітніх технологій навчання, використанням інноваційних засобів навчання, з пошуками шляхів індивідуального підходу до студентів.

3. Відсутність системи і конкретної програми формування фізкультурно-оздоровчих компетенцій, яка передбачала б єдність виховання здорового способу життя та взаємодій із зовнішнім середовищем, духовним

вихованням та сприяла підвищенню загального рівня культури студентів [2, 224].

Виходом із положення є чітке усвідомлення кожним навчальним закладом необхідності збереження існуючих напрацювань у сфері фізичного виховання.

Соціологічні дослідження встановили, що інтерес до фізичної культури має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже обмежено [1, 73]. Факторами впливу на формування негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, інтересу до фізичної культури, слабка довузівська підготовка.

Аналіз організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить про фактичну відсутність чітких уявлень про те, яким має бути фізичне виховання у вищих навчальних закладах в умовах трансформації вищої освіти. Негативними наслідками цього є [5, 95]:

- виключення фізичного виховання з основного розкладу занять;
- відмова від заліку як форми контролю за фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів;
- зниження рівня та масовості студентського спорту;
- наповнення програм з фізичного виховання невластивим для неї змістом з інших форм навчання або виховної роботи;
- недооцінка ролі освітнього змісту навчальної роботи.

Все це не сприяє рішенням задач фізичного виховання не тільки освітніх, але й виховних, а також задач з розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я студентів.

Сучасна молодь по-особливому сприймає й реалізує поставлені перед нею завдання, саме тому спрямованість індивідуального, диференційованого та компетентнісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні має не лише покращувати їхнє фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку професійних

можливостей. На перший план виходить потреба викликати у студентів прагнення через фізичне самовдосконалення покращити кар'єрний імідж та власне «Я»; здійснювати підтримку професійно важливих рухових навичок за рахунок пріоритетних, «модних» рухових методик; забезпечити за допомогою фізичного виховання своєчасну підтримку творчої, емоційної рівноваги через розвиток належного рівня загальної витривалості організму та високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності.

#### Висновки:

1. Предмет «Фізичне виховання» є одним із основних інструментів впровадження основ здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчих компетенцій у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів. Заклади освіти – це в сучасних умовах єдина сфера, де молодь може займатися спортом безкоштовно.

2. Фізичне виховання повинно бути обов'язковим предметом для усіх учасників навчального процесу, так як це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні і оздоровчі завдання.

#### Список використаних джерел:

1. Красуля А.В. Дослідження відношення студентів гуманітарного університету до здорового способу життя / А.В. Красуля // Студентська спортивна наука – 2017 : зб. пр. III Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. / Житомир. дер. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2017. – С. 72–78.

2. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В.С. Мунтян, В.І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, Т.1. Серія: педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 222–226.

3. Назаренко И. И. Исследование влияния различных видов аэробики на физическое развитие студенток / Назаренко Инга Игоревна //



Архивариус : междисциплин. науч. ужурн. : сб. науч. публ. XIV Междунар. науч.-практ. конф. «Наука в современном мире», (19 нояб. 2016 г.). – Киев, 2016. – С. 38–41.

4. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз. вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8–11.

5. Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ / С. М. Футурій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–100.

*Зірник Денис*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: к.п.н., доцент Соколенко Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

*Анотація.* Обґрунтовано валеологічну культуру, валеологічну діяльність, валеологічну самореалізацію, які характеризуються адекватними можливостями задоволення виокремлених потреб на рівні особистості, активно-позитивним відношенням до професійної діяльності, розвитком педагогічного мислення, розвитком інтелекту з його гуманістичною спрямованістю та педагогічними здібностями.

На сучасному етапі більше уваги приділяється аналізу особистості, а ступінь зрілості суспільства визначається мірою розвитку кожної людини. Становлення особистості проходить завжди в конкретно-історичних

суспільних умовах, і зміст її духовного світу детермінується характером суспільних відносин. Критерієм цього розвитку виступає суть і характер стосунків, глибина їх засвоєння, ступінь їх перетворень у центр духовного світу людини. Особистість завжди постає, з одного боку, як носій соціально-типових якостей, а з другого – своїх індивідуальних ознак і властивостей. Це індивідуальне і знаходить відображення у внутрішньому світі людини, характеризує її як носія особливого ставлення до соціальної дійсності, розвитку здібностей, свого бачення світу.

Гармонію життя для себе людина визначає узгодженістю з природою, зі своїми ідеалами і ідеалами суспільства. Все своє життя вона прагне до такої гармонії, й ідеали в цьому прагненні є для неї орієнтирами. У своєму ставленні до дійсності людина залишається вірною, насамперед, своєму ідеалу і діяльність свою здійснює у відповідності з ним, самостверджуючи своє “Я”. У діяльності людина відстоює свої ідеали. Людина сама вибирає свою форму поведінки, її свідомість залежна від змісту ідеалів її духовного світу, але відносно незалежна від об’єктивних умов, суб’єкт сам визначає своє місце в реальних життєвих умовах, свою позицію, межі можливої практичної реалізації ідей і планів. Внаслідок різниці оцінювання різних особистостей виникають ті чи інші ціннісні орієнтації, у результаті чого одні об’єктивні цінності сприймаються, засвоюються, інші – ні.

Для будь-якого дослідження насамперед важлива система вихідних параметрів, критеріїв, оцінок. Культуру і механізм її функціонування можна розглядати через призму категоріального ряду: загальне, особливе, окреме, єдине, – кожен елемент якого відповідає основним рівням аналізу. На першому рівні аналізу культура розглядається як діалектична єдність матеріального і духовного; на другому – як прояв валеологічної культури окремих груп людей, які є представниками освітніх навчальних закладів; на третьому – як педагогічна культура, яка розкриває особливості діяльності

людей педагогічної спрямованості; на четвертому – як валеолого-педагогічна культура людей, які займаються конкретною педагогічною діяльністю на професійному рівні.

До складу категоріального комплексу входить поняття «валеологічна культура». Виокремлення валеологічної культури як атрибутивної властивості певної групи людей є результатом розподілу праці, що спричинив відокремлення деяких видів спеціальної діяльності [2].

Валеологія як утворене соціально-культурне явище володіє складною структурою, що включає предмет, засоби і результат валеологічної діяльності, мету, цінності, норми, методи і методика, зразки й ідеали. У процесі історичного розвитку змінюються і напрями підходів. Одні з них набувають нових соціокультурних форм, інші – незначною мірою змінюються, треті - зовсім зникають або зазнають суттєвих змін. Так, педагогічна професія в останні роки переживає серйозне оновлення, корекцію теоретичних і методологічних установок, окультурення. Але для того, щоб стати дійсно культурною, професія повинна вміти розлучитися, здавалося б, з досягнутою досконалістю і поєднати в собі мету і цінності, норми і зразки інших сфер людської діяльності, зокрема, філософії мистецтва, науки, релігії та ін.

Високий рівень валеологічної культури характеризується розвиненою здатністю у вирішенні валеолого-педагогічних завдань, тобто розвиненим професійним мисленням і свідомістю. Але розвинене професійне мислення може перетворитися у свою протилежність, коли воно перетворюється в догму, поглинаючи інші прояви особистості, порушуючи її цілісність і всебічність. У цьому випадку можна погодитися з В. М. Оржеховською [3], Л. Г. Татарніковою [4] та ін., які відносять валеологічну культуру до засобу, який стримує вузький професіоналізм. Відображаючи протиріччя, діалектичний характер людської діяльності, валеологічна культура

розглядається нами як певний ступінь оволодіння особистістю прийомами і способами розв'язання спеціальних валеологічних завдань.

Виявлення теоретичних основ дослідження культури і валеологічної культури як філософських категорій дозволяє наблизитись до розуміння феномена педагогічної культури. Поняття «педагогічна культура» давно включене в практику педагогічної діяльності. У зв'язку з аналізом особливостей педагогічної діяльності, вивченням педагогічних здібностей, педагогічної майстерності вчителя чи викладача, ця проблема знайшла відображення в роботах Т. В. Дьячкова [2], М. Б. Євтуха [5], І. А. Зазюна [4], І. І. Кобиляцького [6], С. С. Крохмалю [7], Н. П. Лебедик [8] та інш.

Носіями педагогічної культури є люди, що займаються виховною практикою як на професійному, так і на непрофесійному рівнях. Носіями ж валеологічної культури є люди, покликані здійснювати педагогічну працю, складовими якої є валеологічна діяльність, педагогічне загальне і особисте як суб'єкт діяльності і спілкування на валеологічному рівні.

У педагогіці довгий час переважала характеристика педагогічної культури, яка розкривала її як сукупність норм, правил поведінки; як прояв педагогічного такту, педагогічної техніки і майстерності; як педагогічну грамотність, освіченість. У звичайному розумінні визначення педагогічної культури, таким чином, передбачає в основному її виховну функцію, спрямовану на пізнання (відображення), оцінку і регуляцію поведінки і формування якостей особистості як вихователя, так і вихованця. В цьому обмеженні і спрощенні ми бачимо пояснення того факту, що поняття «педагогічна культура» і «валеологічна культура» не претендували на чітке наукове пояснення, обмежувались абстрагуванням.

Аналіз сучасної спеціальної літератури дозволяє виділити декілька напрямків у теоретичному обґрунтуванні феномена валеологічної культури.

Уперше у вітчизняній педагогіці валеологічна культура як наукова проблема була представлена М. І. Брехманом [1]. Розуміючи валеологічну культуру вчителя як певний ступінь оволодіння ним валеологічним досвідом людства, ступінь його досконалості в педагогічній діяльності, як досягнутий рівень розвитку його особистості, – виділимо основне для валеологічної культури. Сюди входить валеологічна спрямованість особистості, валеолого-педагогічна ерудиція й інтелігентність, моральна чистота, гармонія раціонального й емоційного, педагогічна майстерність, вміння поєднувати валеологічну і наукову діяльність, система валеолого-педагогічних якостей, педагогічне спілкування і поведінка, вимогливість, потреба у самовдосконаленні. В даному підході визначені перспективні напрямки вивчення валеологічної культури як складової системної освіти, включення в останню основ валеологічної культури, що розкриває різні боки особистості вчителя.

Компонентний аналіз культури особистості вчителя дозволив виділити в її структурі три головні елементи: професійно-педагогічний, загальнополітичний і духовно-моральний. Кожен компонент в уявленні автора, в свою чергу, складається із кількох складових. Так, професійно-педагогічна культура надзвичайно обмежена і зводиться до оволодіння викладачем навчальною дисципліною і методикою її викладання, а також вміннями і навичками виховної роботи. Духовно-моральна культура розглядається як «культурний потенціал вчителя», який і створює можливості для виконання ним культуuroстворюючої функції для реалізації загальнолюдської культури в педагогічній діяльності. Основу культурного потенціалу складають знання, інформація, ерудиція вчителя в галузі літератури, мистецтва; здатність до передачі культурних досягнень; сукупність духовно-моральних якостей педагога. Ймовірно, що, поділяючи професійно-педагогічну і

духовно-моральну культуру, віддає перевагу останній. І це прагнення авторів можна зрозуміти і пояснити тим, що освіта вже тривалий час існує в умовах дефіциту духовної культури, в ситуації, коли функція вчителя як хранителя і провідника культури була суттєво знижена. Однак у даному варіанті підходу до педагогічної культури проходить об'єднання і втрата предмета своєї професійно-педагогічної культури, як частини загальної культури особистості.

Розуміння суті валеологічної культури особистості вчителя забезпечує виділення і аналіз протиріч її функціонування і формування. Протиріччя виникають там і тоді, де і коли з'являються нові факти, що не збігаються і не вписуються у відомі теорії і положення. Цінність таких фактів полягає в їх стимулюючому впливові на побудову нових теорій, у формулюванні нових суджень і залежностей. Суперечності валеологічної реальності викриваються при неповноті або відсутності знань, при переході явищ у новий якісний стан, при зустрічі прогресивного і регресивного, нового і традиційного, при впровадженні нових методик, технологій, концепцій.

Соціокультурні протиріччя знаходять своє відображення у кризі культури, причинами якої є відставання валеологічної системи від продуктивно розвинутого суспільства, недооцінка соціокультурної ролі валеологічної освіти, відсутність валеологічного банку інформації та ін.

Криза валеологічної культури свідчить про наявність розриву між соціокультурними процесами, умовами навколишньої соціальної реальності і функціонуванням та розвитком валеологічної культури. Ці суперечності виражають різноманіття уявлень про вигляд, авторитет, статус особистості вчителя як ученого-педагога, носія високої моралі, інтелігентності, ерудиції. Однак у сучасних умовах ефективність виховного впливу вчителя стримується рядом обставин соціальної природи. Без перебільшення можна сказати, що постать учителя сьогодні певною мірою трагічна. В умовах

загальної кризи, економічного і морального свавілля, вчитель покликаний не тільки формувати особистість майбутнього спеціаліста-професіонала, розвивати основи його загальнолюдської і професійної культури, але й зберігати і захищати особистість від морального безправ'я та деградації.

У сукупності соціокультурних протиріч особливе місце займає протиріччя між визнанням необхідності розвитку науково-педагогічного потенціалу вищої школи і відсутністю достатніх умов для його оптимального використання. Соціально-економічні катаклізми не змогли не вплинути на стан вищої школи. Ускладнення, що виникли в матеріальному, технічному обладнанні дослідницької, науково-виховної бази, суттєве погіршення матеріального становища професорсько-викладацького складу призвели до зниження престижу і авторитету вчителя, до відтоку значної частини зі сфери освіти.

Слід відзначити і протиріччя між функціонуванням валеологічної культури суспільства, що відображає традиції, досвід міжособистісного, міжнаціонального, сімейного спілкування і недостатнім урахуванням вказаних елементів загальної культури в професійній діяльності особистості вчителя. Дуже часто рівень професійної культури вчителя такий, що не забезпечує трансляцію елементів загальної і валеологічної культури у сфері його діяльності і спілкування. Важливість усвідомлення цього протиріччя заключається в тому, що воно висвітлює проблему впливу культури вчителя на розвиток валеологічної культури суспільства. Вчитель безвідносно до того, чи є він спеціалістом у галузі педагогіки чи психології, математики чи філології, бере на себе відповідальність за утвердження норм і цінностей валеологічної культури як у своїй професійній діяльності, так і в навколишньому соціальному середовищі.

Одним із основних загально-педагогічних протиріч є суперечності між різноманітністю цінностей валеологічної культури і ступенем їх засвоєння, включення в діяльність учителя.

Інтенсивність пізнання і засвоєння нових цінностей валеологічної культури визначається зміною пріоритетів у педагогічній теорії і практиці, ступенем розробленості технологій освітнього і виховного процесів, професійно орієнтованими установками вчителя, його мотивацією, ступенем задоволеності валеологічною діяльністю. У вирішенні даної проблеми важливе місце займає спрямованість учителя, педагогічних колективів на гармонійне оволодіння і розвиток цінностей-цілей, цінностей-знань, цінностей-технологій, на цілеспрямоване формування цінностей-відношень і цінностей-якостей. Визнання нових валеологічних цінностей стимулює творчий пошук учителя, сприяє утвердженню перспективних підходів, технологій, систем стосунків у педагогічному процесі. В тих випадках, коли не відбувається систематичне оновлення, наповнення арсеналу валеологічних цінностей, підвищується вірогідність формування стереотипних дій, педагогічного консерватизму і застою.

Цілісне розуміння валеологічної культури дозволяє виділити її системоутворюючі, інтегративні властивості, які не зводяться до властивостей окремих компонентів. Такими провідними інтегративними властивостями вважаємо валеологічну спрямованість особистості вчителя і цілісність його професійної діяльності. Охарактеризуємо окремо взятий вид валеологічної культури лише в тому контексті, який має пряме відношення до педагогічної діяльності вчителя. В моральній культурі те, що має відношення, насамперед, до валеологічної етики і її аналізу, знаходить відтворення в гуманізації валеологічних технологій; в галузі комунікативної культури втілюється те, що дозволяє намічати і реалізовувати валеологічну



стратегію й тактику взаємостосунків з учнями і колегами, знаходити вираження в діалогізації цілісного педагогічного процесу і т.д.

Виявлено і загальнопедагогічне протиріччя між унікальним педагогічним досвідом, що вже маємо, традиціями окремих навчальних закладів, конкретних учителів, їх особистих педагогічних конструкцій і незначним вивченням, слабким узагальненням й ізольованістю такого досвіду. Відсутність у більшості освітніх структур і спеціальних служб лабораторій з проблем валеології та наукових колективів не дозволяють вести науково-обґрунтовану роботу з вивчення, узагальнення і систематизації передового валеологічного досвіду окремих учителів, кафедр, його впровадження в навчально-виховну практику. Наші дослідження, спостереження, ретроспективний аналіз власної педагогічної і адміністративної діяльності підтверджує той факт, що в кожному науково-педагогічному колективі є такі спеціалісти, вчені-педагоги, чий досвід, творчий пошук заслуговують підтримки, узагальнення і впровадження.

Особистісно-творчі протиріччя, їх виявлення і розв'язання пояснюють природу і механізми творчої самореалізації особистості вчителя в процесі педагогічної діяльності. Це, насамперед, протиріччя між суспільною формою існування валеологічної культури й індивідуально-творчою формою її розвитку. Традиційні форми трансляції валеологічної культури, як правило, спрямовані на репродуктивні способи пізнання і відтворення валеологічних цінностей, у той час як їх творча природа вимагає рефлексивних індивідуально-особистісних форм засвоєння, які орієнтують учнів на пізнання і переосмислення власного досвіду, на розвиток особистої валеологічної системи, на рефлексію і перегляд ціннісних орієнтацій, на корекцію різнобічної валеологічної діяльності у відповідності з отриманим зворотнім зв'язком.

Уже зазначалося, що валеологічні цінності, як і інші духовні цінності, утверджуються в житті не спонтанно, вони залежать від соціальних, політичних, економічних зв'язків у суспільстві, які багато в чому впливають на розвиток валеології. При цьому залежність ця не є механічною, бажане і необхідне на рівні суспільства часто вступає в протиріччя, які вирішує конкретна людина в силу своїх переконань, світосприйняття, ідеалів, здібностей. Таким чином, сам учитель у силу сформованості валеологічного світосприйняття, валеологічної спрямованості, валеологічної свідомості і мислення вибирає способи входження у валеологічну культуру, її відтворення і розвиток.

У формуванні валеологічної культури особливе місце займає розв'язання протиріччя між засвоєними формами і методами цілісного педагогічного процесу, що створюють основу для формування професійних стереотипів, і потребами в їх подоланні у валеологічній діяльності. Валеологічна культура як сфера творчої самореалізації особистості припускає подолання власної «педагогічності», стереотипності в оцінці дій. Дане протиріччя проявляється у прихильності вчителя до окремих форм і методів цілісного педагогічного процесу, у визнанні їх спільної універсальності, що відбувається під впливом успішного попереднього досвіду. Така позиція вчителя характеризує регресивний варіант особистісної самореалізації.

Отже, як зазначалось раніше, валеологічна культура не використовується, а творчо переробляється і засвоюється суб'єктом діяльності. З іншого боку, валеологічна культура функціонує, будучи обов'язково включеною в процес творчого активного суб'єкт-суб'єктивного відношення. Таким чином, існування валеологічної культури можливе лише на рівні особистості. В цьому плані особливу роль відіграє протиріччя між потребою у творчій самореалізації і можливостями її задоволення.

Валеологічна діяльність – це творча діяльність зі створення і самоусвідомлення, перетворення інших і самоперетворення. Вона забезпечує основу самореалізації і виступає її засобом. Потреба в валеологічній діяльності – це одночасно і потреба в особистій самореалізації, у творчому самовираженні. У процесі валеологічної діяльності, творчого самовираження в ній, потреба в особистій самореалізації поступово стає домінуючою ціннісною орієнтацією. Валеологічна самореалізація – це завжди інтегральна сума того, що реалізовано, і того, що в її кінці утримується як певна можливість наступного перетворення в самореалізацію. Таке розуміння самореалізації призводить до висновку про те, що адекватними можливостями задоволення виокремлених потреб на рівні особистості є активно-позитивне відношення до професійної діяльності, розвиток педагогічного мислення, актуалізована потреба у постійному професійному самовдосконаленні, розвинута педагогічна рефлексія, розвиток інтелекту з його гуманістичною спрямованістю, педагогічні здібності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: В 2 кн. – Кн.2. Особистісно орієнтований підхід: Науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Горащук В. П. та ін. Основи здоров'я.10-11 клас // Програми курсів природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – С. 20-28.
3. Єрошкіна Т. В. Досвід викладання валеологічних аспектів з курсу “Основи медичних знань та охорони здоров'я дітей” // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22-24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – С. 225-226.
4. Крохмаль С. С., Формування особистості вчителя як

пропагандиста і вихователя здорового способу життя // Всеукр. наук.-практ. конф. “Здоров’я і освіта”. – Львів, 1993. – Ч.1. – С. 44-45.

5. Оржеховська В. М. Валеологічні знання - дітям і молоді // Освіта України.-1992.- № 36.

6. Поташнюк І. В. Напрями вдосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів як вихователів здорового способу життя // Педагогічний пошук: Наук.-метод. вісник. – Луцьк, 1999. – № 3. – С. 26-28.

7. Сухомлинський В. О. Слово про слово // Дивослово. - 2000. – № 9. – С. 57-59.

8. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – 2 изд., перераб. и допол. – СПб: Петрос, 1997. – 415 с.

*Ільченко Сергій*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

Вже не вперше викликом сучасному суспільству на сьогоднішній день стала пандемія COVID-19, масштаб і гострота якої досягають рівня загрози здоров’ю населення планети. COVID-19 став викликом і для організації освітнього процесу, котрий досить швидко набув інших форм, серед яких єдиний вихід – дистанційне навчання, яке з тимчасового вимушеного заходу, може стати на довгий час новим стандартом освіти.

У наш час конкретної заборони відвідування навчальних та спортивних закладів, спортивних майданчиків сучасна система фізичного виховання повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних, що повинні

використовуватися і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Слід зазначити, що в умовах карантину підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я.

З технічними проблемами зіткнулися не тільки студенти, а й викладачі. Мабуть, це найактуальніша проблема усього процесу переходу на дистанційну освіту, але, на відміну від інших дисциплін у виконанні завдань із фізичної культури, вона одна із найгостріших. При виконанні вправ студент повинен стати так, щоб його було видно, пересуватися в рамках огляду камери. Відповідно до нинішніх реалій така дисципліна як фізична культура постала перед проблемою своєрідної неповної реалізації, оскільки комп'ютер, домашні умови карантинних обмежень не можуть замінити спортзал, тренувальні майданчики та стадіон, які раніше були звичними засобами для проведення занять [1].

Практика показує, що введення режиму самоізоляції обмежило заняття руховою активністю, а це означає, що єдине місце, де дозволено займатися, – це місце проживання студента. Навчальні заняття проводяться відповідно до розкладу через системи “Moodle”, “Zoom”, Goole meet, що не може замінити очного бачення.

Проблема соціального здоров'я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, має проблеми зі здоров'ям. У зв'язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність. Це важливий фактор ризику

розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини.

Науковець Ковель О.Г. у своєму дослідженні вказує, що систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення [2].

На думку Грибана Г.П. розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності відносять види рухів спрямованих на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична ж активність є однією із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей, тому може бути досягнута лише за рахунок систематичних тренувань [3].

Саме сьогодні запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 10-50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Закликаємо всіх студентів задля підтримки свого здоров'я, тренуватися. Займаємось фізичними вправами – з дотриманням умов карантину, щоб тримати себе у «формі», зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.

Тому, залучення інформаційних технологій, наразі є досить актуальним інструментом. Так як у сучасних реаліях нашого життя є можливість

використовувати велику кількість різних інформаційних ресурсів для проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео.

Можна зробити висновок, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю, а від самих студентів кращої активності та участі у цих розробках.

#### **Список використаних джерел:**

1. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: [naukam.triada.in.ua](http://naukam.triada.in.ua).

2. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 189–196.

3. Грибан, Г.П. (2009). Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута.

***Карнаух Мілена***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та*

*спорту, доцент Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА ЇЇ ЗНАЧУСТІТЬ**

Під час світової пандемії COVID-19 гостро постає питання профілактики здоров'я, якому не приділялась належна увага до світової пандемії. Головним засобом профілактики є заняття фізичною культурою та спортом, без обов'язкового відвідування занять з фізичної культури та спорту на платформі mudl, та googl mid.

COVID-19 сучасне інфекційне захворювання органів дихання, яке найчастіше призводить до побічної дії, яка має назву як -пневмонія. А значить збільшується кількість факторів ризику, які сприяють виникненню пневмонії, для кількості людей, яким загрожує захворювання.

Заняття фізичною культурою і спортом, під час пандемії COVID-19 для підвищення стійкості органів дихання викликає бажання займатися попри наявності хронічних захворювань.

Ризик захворіти на COVID-19 є практично у кожної людини. Тому для кожного обов'язково знати, як знизити ризик захворювання і ступінь ускладнень.

Слід зауважити, що розвиток дихальний системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовленості. Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли.

Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді і гнійний ексудат, який порушує їх функції, при пневмонії.

Таким чином, нам потрібно підготувати альвеоли, грудну порожнину в цілому .

1. Збільшувати дихальний обсяг легень.
2. Покращити еластичність легеневої тканини.
3. Активізувати газообмін у легенях.
4. Оптимально задіяти в акт дихання всі приймаючі в ньому участь структури. А саме – діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей, спини, ший.



Все це дозволить зробити дихальний малюнок оптимальним. А сам акт дихання більш ефективним.

Для профілактики діючим засобом є дихальна гімнастика і спеціальні фізичні вправи.

Їх рекомендовано виконувати 2-3 рази на день. Таким чином ускладнення і ризик не сприятливого розвитку буде мінімальним.

#### *Дихальні вправи.*

Діафрагмальне дихання. Під час вдиху розслабити м'язи живота. Грудну клітку в акт дихання не включати. Для самоконтролю праву руку покласти на груди, ліву на живіт. Дихати животом.

Повне дихання. На вдиху наповнити спочатку живіт (як у діафрагмальному диханні), потім грудну клітину, а наприкінці циклу – верхівки легень. Видих – в зворотному порядку.

Вправа «Квадрат». Наприклад, 5 секунд – вдих, 5 секунд пауза, 5 секунд видих, 5 секунд пауза. При диханні потрібно намагатись, щоб всі етапи (вдих, пауза, видих, пауза) були однакові.

Дихання з опором. Повільний вдих носом. Видих через рот і стиснуті губи (якби задувати свічку). Видих в 2 рази довше, ніж вдих.

Дихання з опором 2. Надування повітряної кульки. Ця вправа збільшує силу всіх дихальних м'язів і життєвий об'єм легенів. Фізичні вправи.

1) Сидячи на стільці, витягніть руки перед собою. Пальці в замок. Глибокий вдих носом. На видиху повільно рухаємо зчепленими руками вліво-вправо до повного видиху. Повернутись у вихідне положення.

2) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. Потягнутись вгору. Опустити руки з видихом.

3) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. З видихом нахили в присідання (згинаючи ноги до 90 градусів в колінах). Це стимулює роботу діафрагми.

4) Лежачи на підлозі підтягнути по черзі коліна до грудей і одночасно лоб до коліна. Повторіть 20 разів на кожную сторону. Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби є легким вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але у щадному режимі.

Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Мені здається це неправильним. Фізичною культурою потрібно займатися завжди, звичайно обов'язково враховувати стан здоров'я. Після перенесення захворювання потрібен час на реабілітацію. Займаючись питанням реабілітації 57 після перенесеного запалення легень, стало зрозуміло, що цим питання займаються багато лікарів та вчених. В роботах фахівців [1] розглянуто питання реабілітації хворих що перенесли пневмонію. Пропоную взяти деякі рекомендації з цих видань.

Лікувальну фізичну культуру призначають після спаду температури та зворотному розвитку запального процесу в легенях, покращанні загального стану хворого. Фізичні навантаження протипоказані при значній інтоксикації, високій температурі, дихальній недостатності, тахікардії (ЧСС понад 110 за хвилину).

Хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика. На думку С.А. Калмикова (2013, 2014), при негоспітальній пневмонії до специфічних видів тренування апарата зовнішнього дихання можна віднести звукову гімнастику. Вона складається в застосуванні спеціальних вправ, пов'язаних із проголошенням звуків і їхніх сполучень у певній послідовності та певному способі з обов'язковим первісним виконанням двох вправ: «закритого стогону» – «м-м-м» і «очисного видиху» – «пф-ф-ф». Звукова гімнастика сприяє формуванню правильного чергування фаз вдиху, видиху і дихальної паузи; за рахунок

вібрації розслаблює спазмовані бронхи, сприяє кращій евакуації мокротиння; за рахунок створення невеликого позитивного тиску на видиху збільшує рівномірність альвеолярної вентиляції і перешкоджає ранньому експіраторному закриттю дихальних шляхів. Для звукової гімнастики характерні наступні фази дихання: вдих через ніс (1-2 с), пауза (1с), активний видих через рот (2-4 с), пауза (4-6 с) [3].

Лікування пульмонологічних хворих передбачає широке застосування засобів фізичної терапії, серед яких: кінезотерапія, лікувальний масаж, фізіотерапія, а також механотерапія, працетерапія та інші. Серйозної уваги заслуговує пошук нових ефективних, патогенетично обґрунтованих методів фізичної реабілітації хворих на негоспітальну пневмонію [1].

Положення хворого і динамічні дихальні дренажні вправи, які сприяють відходженню мокротиння з бронхів:

- 1,2 – верхньої долі правої легені;
- 3,4 – середньої долі;
- 5-7 – нижньої долі правої легені;
- 8-10 – нижніх долей обох легень (рис. 1).

Для відтоку мокротиння з лівої легені виконуються ті самі вправи, але з нахилами вправо, поліпшення функції серцево-судинної та інших систем організму, підвищення фізичної працездатності хворого.

В межах призначеного рухового режиму використовують різні форми, що відповідають стану хворого [5]. В комплексі лікувальної гімнастики включають вправи, що збільшують вентиляцію легень, рухливість грудної клітки, зміцнюють дихальні м'язи і м'язи живота, формують правильну поставу. Застосовують вправи на розслаблення, а також дихальні вправи, що виконуються з подовженим видихом. Добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан пацієнтів піші та лижні прогулянки, туризм, рухливі і спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс),

веслування. З дозволу лікаря пацієнту можна відвідувати заняття в групі загальної фізичної підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Грігус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.
2. Мужичук В.О., Дугіна Л.В., Без'язична О.В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 5(2) / 2020. С. 72–75.
3. Мухін В.М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ "Олімпійська література", 2005.
4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: <https://medbud.kiev.ua/profilactik-arnevmonyi/>
5. Матеріали сайту «Studfiles». Пневмонія. URL: <https://studfile.net/preview/5650032/page:30/>

***Кулик Костянтин***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: к.п.н., доцент Семенов А. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація: у дослідженні визначено вікові особливості фізичного розвитку та функціонального стану молодших школярів, які мають суттєвий вплив на методіку фізичного виховання здоров'я молодших школярів на уроках фізичної культури та в групах продовженого дня.*

*Ключові слова: молодші школярі, здоров'я дитини, фізичні вправи.*

Молодший шкільний вік (з 7 до 11-12 років) характеризується прискореними процесами психологічного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі продовження морфофункціональних перебудов організму дітей [2, с 19]. При цьому темп та характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку розвитку. Після завершення ростового стрибка до початку пубертатного збільшення відзначаються найнижчі темпи приросту довжини і маси тіла. З віку 5-7 до 10-11 років швидко збільшується довжина кінцівок, перевищуючи швидкість зростання тіла. Приріст маси тіла відстає від швидкості збільшення довжини тіла.

Збільшення довжини та маси тіла відбувається таким чином, що дитина «втягується», продовжує знижуватись відносний вміст підшкірного жиру. Виразно починають виявлятися індивідуально-типологічні конституційні особливості статури. За пропорціями тіла дитина вже дуже схожа на дорослого, хоча в порівнянні з повністю сформованими юнаками та дівчатами його ноги ще відносно коротші, у хлопчиків більш вузькі плечі, а у дівчаток – стегна. Абсолютні розміри черепа практично вже не відрізняються від розмірів черепа дорослих, причому черепні кістки повністю зрощені і подальший розвиток мозку може йти тільки шляхом якісних перетворень та ускладнення його структури.

Хребет продовжує зростати, завершується формування його вигинів, тому у цьому віці так важливо звертати увагу на поставу: у разі її порушення виправити стан справ надалі значно складніше. У цьому плані дуже важливим є утримання гігієнічно правильної пози під час уроків, під час читання, перегляду телевізійних передач тощо. Обсяг статичного навантаження, викликаного соціальними умовами сучасного життя, у період різко зростає, що вимагає вжиття спеціальних заходів із боку батьків, вчителів та лікарів для профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Необхідно додати, що в кістках та скелетних м'язах у дітей багато органічних речовин та води, але мало мінеральних речовин. Гнучкі кістки можуть легко згинатися при неправильних позах та нерівномірних навантаженнях. Легка розтяжність м'язово-зв'язувального апарату забезпечує дитині добре виражену гнучкість, але не може створити міцного «м'язового корсета» задля збереження нормального розташування кісток. В результаті можливі деформації скелета, розвиток асиметричності тіла та кінцівок, виникнення плоскостопості. Це вимагає особливої уваги до організації нормальної пози дітей та використання фізичних навантажень.

Скелетні м'язи дитини суттєво змінюються, забезпечуючи дуже високу рухливість та невтомність (за умови зміни режимів м'язової діяльності). Діти у віці 7-10 років вже можуть довго, стійко (стаціонарно) підтримувати функціональну активність [3; 4 та ін.]. У 6-річних дітей така здатність виникає лише в результаті відповідних тренувань, тобто, постійної вправи тих чи інших фізіологічних систем у розумних для цього віку межах. Природний механізм, що допомагає розвитку цих можливостей, – спонтанна ігрова діяльність. У ньому створюються певні умови на формування мотивів цілеспрямованого поведінки. Молодший шкільний вік чутливий на формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної. Так, на вік 8-9 років доводиться максимум ігрової рухової активності дітей, причому, самі діти віддають перевагу іграм, що розвивають спритність і швидко-силові якості [1, с 9].

Таким чином, молодших шкільний вік є чутливим для підвищеної ігрової рухової активності, тому негативний вплив соціально зумовленої гіпокінезії у цьому віці особливо значущий, і дотримання рекомендованих гігієнічними нормами рухового режиму є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я дітей. Відбувається розбудова інерваційного апарату м'язів. Протягом цього вікового періоду відбувається перерозподіл

положення м'язових веретен у скелетних м'язах (від рівномірного їх розташування у м'язі у новонароджених до зосередження веретен у кінцевих областях м'язів, де вони піддаються більшому розтягуванню і, відповідно, точніше інформують мозок про рух м'язів).

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондаренко О.Є. Побудова та зміст уроків фізичної культури залежно від сезонних змін фізичного стану учнів молодших класів, які проживають на території з підвищеним радіаційним тлом: автореф. ... дис. кан. пед. наук. Луганськ, 2012. 24 с.
2. Гришина І.А. Удосконалення мовної моторики та функції зовнішнього дихання у дітей молодшого шкільного віку у режимі навчального дня: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Львів, 2004. 154 с.
3. Ізаак СІ. Моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості: теорія та практика: монографія. К, 2005. 196 с.
4. Морфофункціональне дозрівання основних фізіологічних систем організму дітей шкільного віку /За ред. М.В. Антропової К., 1983. 182 с.

*Лабунський Сергій*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Таранець Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

#### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.**

Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у

всіх вікових групах. За даними Т. М. Бала, І. П. Масляк, приблизно 80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей. Головною причиною цього, на думку Т. 10. Круцевич, В. Н. Лисяк, Н. Москаленко є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою. Однак, за даними І. П. Масляк, М. А. Мамешіної, В. А. Жука сучасний урок в обласних загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, із-за обмеженості у виборі виду діяльності через скудну матеріальну базу, брак і застарілість спортивного інвентарю, недостатню інформованість та обмеженість у доступі вчителів до сучасних тенденцій фізкультурної освіти. В свою чергу вищезазначені аспекти можуть негативно відбитися на рівні фізичної підготовленості дітей, що навчаються в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня рухової підготовленості учнів середніх класів обласних шкіл є актуальним та потребує вивчення [1].

Як свідчить практика, фізичне загартування, рухова активність та виконання спеціальних спортивних й реабілітаційних вправ здатні значною мірою підвищити як функціональні, так і фізичні показники індивідуума, сприяти підсиленню імунітету та профілактиці низці захворювань. Це є



запорукою уникнення величезних фінансово-економічних втрат в державі, збільшення приватного людського капіталу особи та створення сприятливих умов для її повноцінного життя [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Астахова К. В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти /Духовність і художньо-естетична культура. Міжвідомчий науковий збірник.

2. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті. /Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту.

***Назаревич Володимир***

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ**

*Анотація. Опрацьовано напрямки формування особистості студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом на основі проведеного нами анкетування.*

***Ключові слова:** фізична культура, студент, мотивація, особистість, здоров'я.*

Вступ. Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття потенційних можливостей особистості в різних областях діяльності. Культура представлена в результатах матеріальної та духовної діяльності людини. Вона пізнає культуру, зафіксовану в духовних і матеріальних

цінностях, діє в соціальному середовищі як носій культурних цінностей, створює нові цінності.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. [1, 4]

Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності і навколишнього середовища. Фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

Деякі автори вважають, що у своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність. [5]

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових вмінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний, інтелектуальний розвиток. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. [2, 3]

Метою даного дослідження було визначити та дослідити особливості формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел з вказаної проблеми, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально – психологічних, естетичних завдань.

Фізична культура – основа соціально-культурного буття індивіда, основоположна модифікація його загальної та професійної культури. Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності і постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій і в їх практичному втіленні.

Фізична культура виступає як інтегральна якість особистості, як умова та передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мету саморозвитку та самовдосконалення. Вона характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості, яка на різних етапах життєвого розвитку з безлічі цінностей обирає, освоює ті, які для неї найбільш, значущі.

Аналізуючи проблематику даної теми на базі Сумського державного університету було проведено анкетування серед студентів 1-го та 4-го курсів. Анкета складалась з 43 питань та передбачала анонімність. Взагалі в анкеті взяли участь 74 студенти 1-го курсу, серед них 69 жіночої та 5 чоловічої статі, і 72 студенти 4-го курсу – 65 дівчат та 7 юнаків.

За результатами анкети необхідність фізичного виховання при отриманні вищої освіти визнали 53% опитаних.

48% студентів вважають, що частина занять з дисципліни «Фізична культура» повинні бути обов'язковими, а частина факультативними.

Майже всі 98% погодились, що фізичне виховання сприяє фізичному розвитку, оздоровленню людини та заняттю спортом.

49% першокурсників відчувають позитивний вплив власної фізичної підготовки на працездатність. Однак інші 51% зазначили, що їх фізична підготовка негативно впливає на працездатність, 5% студентів четвертого курсу розділяють цю думку, а 57% студентів 4-го курсу не визнають впливу взагалі. 90% опитаних вважають найбільш доцільним проводити заняття з фізкультури після інших занять за розкладом.

37% зазначили необхідність проводити заняття 1 раз на тиждень, 30% – 2 рази.

Найкращим місцем для занять 42% вибрали фітнес зал та тренажерний зал. Стадіон та спортзал університету не відповідає потребам студентів.

78% вказали на низький рівень обладнання та недостатність інвентарю.

54% першокурсників погодились, що їх викладач відповідає цим критеріям, як і 49% студентів 4-го курсу.

Задоволені організацією занять з фізичної культури 60% 1-го курсу і 36% 4-го курсу; організація занять не відповідає вимогам 15% та 45% відповідно 1-го та 4-го курсу. 80% вважають навантаження на фізкультурі помірним та задовільним.

Власний стан здоров'я 47% першокурсників оцінюють як задовільний, 26% як гарний та 13% як поганий, 4% як дуже поганий. Приємно, що 60% майбутніх випускників університету мають задовільний стан здоров'я.

75% студентів четвертого курсу використовують у власному житті та в професійній діяльності знання, вміння та навички, що здобули на заняттях з фізичної культури.

Бажання приймати участь у змаганнях висловили 89% опитаних.

В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання волевих якостей деякі автори рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортивне змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Як свідчать дослідження, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус.

Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є найпродуктивнішими засобами формування соціально – активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, волювої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини.

Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У соціальному житті в системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура виявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне і загальнокультурне значення, сприяє виникненню такої соціальної течії, як фізкультурний рух, тобто

спільної діяльності людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Виходячи з цього, предметом нашого дослідження стали проблеми особистісного становлення молодих людей, життя яких тісно пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю.

За допомогою даних досліджень можна визначити вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше студентів, що говорить про те, що елемент впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини безперестанку зростає.

Висновки:

1. Було досліджено вплив фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Було показано, що фізична культура та спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

2. При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом фізичної культури та спорту у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

3. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей; З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів, які



займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально психологічних властивостей.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації виховної роботи зі студентами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С.41–43.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – С. 123–126.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades // Psychophysiol. 1997. – Vol. 31. – № 6. – P. 599–608.
4. Kemper H. C. Adolescent Motor Skill and Performance : is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. De Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. – Mar-Apr. 2001. – Vol. 13, issue 2. – P. 180–189.
4. 5.Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 Jun 2012.– Vol. 44, issue 2. – P. 347–354.

**Нестеренко Володимир**

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: к.п.н., доцент Семенов А. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

**АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО  
РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ФУНКЦІОНАЛЬНОГО  
СТАНУ СУЧАСНИХ СІЛЬСЬКИХ ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ**

*Анотація: у дослідженні визначено загальну необхідність розробки інноваційної методики фізичного виховання сільських школярів, заснованої на особистісно-орієнтованому підході, шляхом комплексного застосування диференційованих засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в поєднанні з формуванням мотиваційних потреб до занять фізичними вправами.*

*Ключові слова: система фізичного виховання, здоров'я дитини, фізичні вправи.*

В даний час у вітчизняній системі фізичного виховання і освіти школярів спостерігається інтенсивний пошук нових методик і педагогічних технологій, що забезпечують ефективну дію на збереження і поліпшення здоров'я дитини - основи виховання гармонійно розвиненої особистості, розвиток її індивідуальних фізичних якостей і функціональних можливостей, орієнтованих на цілеспрямоване формування мотивації, інтересів до занять фізичними вправами і розвиток творчих здібностей на різних щаблях шкільної освіти, що є фундаментом освоєння духовних, моральних і рухових цінностей фізичної культури, здатних примножити здоров'я дітей. Однак стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість школярів в різних регіонах України викликає велику стурбованість суспільства, фахівців в галузі фізичного виховання і батьків. За

даними Н. Ж. Булгакової [1, с. 48], 90% дітей мають відхилення в фізичному і психологічному здоров'ї, 30-35% вступників до школи мають хронічні захворювання. За роки навчання в школі багаторазово зростає число дітей, що мають порушення зору, постави і опорно-рухового апарату, збільшується кількість учнів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної систем і органів травлення. Зареєстрований рівень здоров'я школярів, слід вважати, обумовлений результатом тривалого несприятливого впливу соціально екологічної та природного середовища на організм школярів. Зокрема:

- інтенсифікацією освітнього процесу, що відбувається за рахунок збільшення інтенсивності і обсягу навчального матеріалу, що не компенсуються необхідними фізичними навантаженнями на уроках по предмету «Фізична культура» та самостійною руховою активністю;

- невідповідністю існуючих методик навчання з фізичного виховання віковим, статевим, індивідуальним і функціональним особливостям сільських школярів;

- використанням малоефективних засобів і методів, що реалізуються на уроках фізичної культури;

- недостатньою професійно-педагогічною підготовленістю і компетенцією вчителів фізичної культури, які не відповідають сучасним вимогам педагогіки і психології.

Результати досліджень показали, що збільшення захворюваності школярів пов'язано, перш за все, з фізичної та функціональної нетренованістю основних систем і організму в цілому, через виражене обмеження рухової активності [2; 4 та ін.]. Залишається низьким рівень коефіцієнта корисної дії чинних методик фізичного виховання школярів, внаслідок недостатнього застосування легкоатлетичних вправ, спортивних і рухливих ігор і засобів з нетрадиційних видів спорту [3, с 46]. До теперішнього часу в системі фізичного виховання учнів недостатньо цільових досліджень, пов'язаних з розробкою, обґрунтуванням і

застосуванням методик оздоровчо-розвиваючої спрямованості фізичних вправ на уроках фізичної культури сільських школярів. Проблема пов'язана, перш за все, з не розробленістю сучасних та інноваційних методик і педагогічних технологій, що істотно поліпшують якість і ефективність фізичного виховання, заснованих на обліку соматичних типів, рухового віку, мотиваційної потреби і застосуванні диференційованих засобів для поліпшення рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості сільських школярів, які проживають в різних регіонах України.

Отже, аналіз сучасної навчально-методичної літератури виявив об'єктивні протиріччя між існуючою практикою фізичного виховання сільських школярів і відсутністю науково обґрунтованих інноваційних методик і педагогічних технологій, спрямованих на підвищення якості та ефективності оздоровчо-розвиваючих уроків фізичної культури, що суттєво розширюють обсяг рухової діяльності. Все вищевикладене визначає нагальну необхідність розробки інноваційної методики фізичного виховання сільських школярів, заснованої на особистісно-орієнтованому підході, шляхом комплексного застосування диференційованих засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в поєднанні з формуванням мотиваційних потреб до занять фізичними вправами, які в значній мірі забезпечать підвищення фізичної активності. Це є одним з найважливіших умов наукової розробки і реалізації нової методики з фізичної культури і визначає актуальність обраної теми дослідження.

#### **Список використаних джерел:**

1. Булгакова Н. Ж. Фізичний розвиток та фізична підготовленість школярів 12-16 років з різним обсягом рухової активності // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. 2004. №2. С. 48-50.
2. Вельтищов Ю. Є. Проблеми охорони здоров'я дітей України // Ввісник перинатології та педіатрії. 2018. № 1. С. 5-9.

3. Сухарєв А. Г. Здоров'я та фізичне виховання дітей та підлітків: навчальний посібник К.: Здоров'я, 2015. 270 с.

4. Фомін Н. А. Адаптація: загальнобіологічні та психофізіологічні основи: монографія. К.: Теорія та практика фізичної культури, 2013. 383 с

*Синєок Максим*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Козловська С. О.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Самоконтроль є ще однією формою контролю людини за власним фізичним станом. Він складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження. Причому саме самоконтроль може допомогти людині, самотійно займатися фізичними вправами, убезпечитися від небажаних відхилень у стані здоров'я і в разі спостереження перших негативних симптомів звернутися до фахівців за консультацією та допомогою. Тому найчастіше для тих, хто самотійно займаються фізичними вправами така форма контролю фізичного стану стає основною. Найбільш зручна форма фіксації результатів - це ведення особистого щоденника контролю фізичного стану. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять різними тренувальними засобами, оптимально планувати величину та інтенсивність навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку. Для цього в щоденнику повинні бути відображені суб'єктивні й об'єктивні показники стану людини, а також обсяги і якість виконаного фізичного

навантаження. У щоденнику слід також зазначати факти порушення режиму та вплив їх на загальну працездатність [4].

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини [3].

Працюючи з великим навантаженням, серце неминуче тренується. Розширюються межі його можливостей, і воно пристосовується до перекидання набагато більшої кількості крові, ніж це може зробити серце нетренованої людини.

У процесі регулярних занять фізичними вправами, спортом, як правило, відбувається збільшення розмірів серця, причому різні форми рухової активності мають і різні можливості щодо вдосконалення серця.

Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне і безсистемне використання засобів фізичної культури неефективне, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю, імпульсивності – нездатності протистояти миттєвим бажанням [2].

Велике практичне значення для занять фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати

поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини.

Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани [1].

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак слід пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль займаючись фізичною культурою дозволяють більш точно оцінити його фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості. Таким чином, можна сказати, самоконтроль необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів [5].

#### **Список використаних джерел:**

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.

4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К.:, 1999 – 270 с.

5. Куколевській Г.М. Лікарські спостереження за спортсменами. М.: Фізкультура і спорт, 1975. – 211 с.

**Ящук Сергій**

*доктор пед. наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ**

*У статті розкривається професійна підготовка тренера-педагога у педагогічних закладах вищої освіти, сутність та значення професійного становлення як важливої складової його майбутньої професійної діяльності у закладах професійного спрямування.*

Основою професійної підготовки майбутнього тренера-педагога у ХХІ столітті є формування особистості, здатної до самоосвіти та саморозвитку, критичного мислення, опрацювання інформації, використання набутих знань і вмінь для творчого розв'язання проблем, пов'язаних з професійною діяльністю у сфері спорту. Згідно з новою освітньою парадигмою майбутній фахівець повинен оволодіти фундаментальними знаннями, вміннями та



навичками, постійно працювати над особистісним і професійним зростанням, уміти досягати поставлених цілей.

У науковій літературі проблема професійної підготовки майбутніх тренерів-педагогів має багатоаспектне теоретико-методичне висвітлення, зокрема концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту розглядалися у працях вітчизняних дослідників: Л. Демінська, В. Завацький, Р. Карпюк, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін.; формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності досліджували Л. Ареф'єва, М. Данилко, В. Наумчук, О. Омельчук та ін.; питання, пов'язані з моніторингом рівня знань майбутніх тренерів-педагогів з обраного виду спорту присвятили роботи В. Коробейнік, О. Мокров, В. Симонов, І. Ткаченко та ін.

Аналіз вітчизняної професійної підготовки як специфічної форми процесу передачі професійного досвіду й оволодіння ним майбутніми фахівцями показав, що актуальними серед традиційних питань є проблеми визначення змісту професійної підготовки, забезпечення повноцінного включення у життя суспільства, збагачення і розвиток інтелектуальних можливостей, формування професійних та особистісних якостей, здібностей, впливу на становлення гармонійної структури особистості, зокрема через опосередковану передачу студентам узагальнених знань високого рівня абстрактності з наступним поверненням до предметних дій із метою формування професійних навичок, вмінь, що забезпечують повну реалізацію їхніх індивідуальних якостей. Саме тому на перший план виходить питання не просто підвищувати рівень теоретичної професійної підготовки, а насамперед створювати умови для практичної насиченості педагогічного процесу професійного становлення майбутніх фахівців.

Динаміка професійного становлення має досить складний характер і змінюється впродовж усього періоду навчання. Студентський вік

надзвичайно сенситивний для утворення професійних, світоглядних і громадянських якостей, для формування творчих рис – «сходження до вершин творчості». Якщо індивід свідомо вибрав фах, вважає його гідним і значущим для себе та суспільства, це позитивно впливає на якість його навчально-пізнавальної діяльності.

У цей період активізуються всі пізнавальні процеси: професійне сприймання і професійна спостережливість, професійна пам'ять, професійна увага, професійне мислення. Студент стає професійно спрямованим, що проявляється у таких проявах, як: професійна мотивація, загальне позитивне ставлення, схильність та інтерес до професійної діяльності (прагнення до реалізації потреби служити суспільству, державі, людям); розуміння і прийняття професійних завдань з оцінкою власних ресурсів для їхнього розв'язання; бажання вдосконалювати свою підготовку до професійної діяльності, поглиблювати мотиви самоосвіти і самовиховання; задоволення матеріальних і духовних потреб в процесі праці у своїй професійній галузі. Саме у процесі професійного навчання завершується професійне самовизначення, трансформується структура самосвідомості студента, формується соціально-професійний аспект його «Я-концепції» (він усвідомлює свої потреби й намагається їх реалізувати, але робить це за власним бажанням, тому відчуває внутрішню свободу), «професіоналізуються» психічні процеси, виникають такі новоутворення, як професійна ідентичність, професійна рефлексія, професійне мислення, готовність до професійної діяльності.

Завдання вищої школи – допомогти студентові у професійному становленні, зокрема: виробляти в них правильне уявлення про суспільну значущість і зміст майбутньої професійної діяльності (будь-якої); формувати позитивну мотивацію до засвоєння знань і вмінь, які безпосередньо стосуються успішного розв'язання професійних завдань; зміцнювати

професійну самооцінку, формувати впевненість студента в можливості успішно опанувати професію та переконувати його в наявності необхідних для цього задатків і здібностей; стимулювати самоосвіту та самовиховання, викликати активний інтерес до всього, що пов'язане з майбутньою професією; поступово зближувати й обмінюватися соціально-рольовими функціями між викладачем і студентом, оптимізувати взаємини у системі «студент – викладач»; формувати ціннісні орієнтації, що пов'язані з професійною діяльністю: настанови, переконання, пріоритети щодо професійної діяльності (в педагогічній діяльності – формування педагогічних цінностей). Отже, в процесі спільної роботи студентів та викладачів необхідно створювати умови для того, щоб студенти самі зрозуміли можливості своєї майбутньої професії та окреслили орієнтири свого професійного становлення.

Важливим для розуміння змісту професійного становлення фахівця є поняття професіоналізму. Професіоналізм – це інтегральна якість (новоутворення) суб'єкта праці, що характеризує продуктивне виконання професійних завдань, зумовлене творчою самодіяльністю і високим рівнем професійної самоактуалізації.

В «Енциклопедії освіти» професіоналізм розглядається як особлива здатність людей систематично, надійно й ефективно виконувати складну діяльність у найрізноманітніших умовах. Поняття «професіоналізм» передбачає опанування професійною діяльністю відповідно до стандартів, які існують у суспільстві. Людина формується як професіонал у процесі спеціальної підготовки і тривалого досвіду роботи. Критеріями професіоналізму особистості є професійна продуктивність, професійна ідентичність, професійна зрілість. А. Маркова виділяє два його види: «нормативний професіоналізм» як сукупність особистісних характеристик людини, необхідних для успішного виконання праці; «реальний

професіоналізм», що відображає факт володіння людиною необхідним нормативним набором психічних якостей, коли професіоналізм стає внутрішньою характеристикою особистості [2]. Аналіз праць А. Деркача, Н. Кузьминої дає можливість узагальнити такі три основні підстави професіоналізму, як: творчий підхід до справи, органічне переплетіння, єдність процесів професійної діяльності та життя, високий рівень розвитку ціннісно-сислової сфери [1]. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен відзначають, що професіоналізм виражається у набутих нових знаннях, умінні застосовувати їх на практиці; здатності ухвалювати рішення в різних ситуаціях, формуванні всебічно розвиненої особистості. Велику роль відіграють якості особистості, які розвиваються і вдосконалюються у процесі здобуття освіти та в подальшій трудовій діяльності. Найчастіше виокремлюють такі професійно важливі якості майбутнього фахівця, як комунікативність, активність, відповідальність, високі інтелектуальні показники, професійне мислення, високий рівень самопізнання, компетентність. Також важливим наслідком професійного зростання особистості майбутнього фахівця та розвитку його професійних здібностей є фахова компетентність, якої набуває студент. Вона характеризується: ґрунтовними знаннями із загальноосвітніх і фахових дисциплін; уміннями та професійною технологією (технікою); здатністю мобілізувати у професійній діяльності знання й уміння, готовністю застосовувати узагальнені засоби виконання дій під час вирішення професійних завдань.

Як відзначає А. Маркова, професіоналізм – це «мотивація особистості людини до праці, система її прагнень, ціннісних орієнтацій, зміст праці для самої людини» [2]. Таким чином, професіоналізм має широкий спектр проявів, починаючи від дилетантства (тобто поверхневих професійних знань, умінь та навичок) і закінчуючи формуванням жорстких професійних стереотипів (тобто гіпертрофованим розвитком професіоналізму). У тих

випадках, коли фахівець не здатний перебороти професійні стереотипи в інших соціальних ситуаціях, не перебудовує своєї поведінки відповідно до умов, що змінюються, і очікувань оточення, професіоналізм переростає у професійну деформацію особистості. Цей феномен починається, за твердженням Г. Ложкіна та О. Терешіної, з дисгармонізації та деформації системи відносин, пов'язаних із ними особистісних смислів суб'єкта, після чого цей процес поширюється на індивідуально-психічне здоров'я, трансформуючи риси характеру і порушуючи соціальну поведінку людини в цілому.

За А. Деркачем, професіоналізм – це якісна характеристика суб'єкта праці, що відображає високу професійну кваліфікацію і компетентність, різноманітність ефективних професійних навичок і вмінь, навіть заснованих на творчих рішеннях, володіння сучасними алгоритмами і способами вирішення професійних завдань, що дозволяє здійснювати діяльність із високою і стабільною продуктивністю. Професіоналізм особистості становить собою якісну характеристику суб'єкта праці, що відображає високий рівень професійно важливих та індивідуально-ділових якостей, акмеологічних інваріантів професіоналізму, високий рівень креативності, адекватний рівень домагань, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на прогресивний розвиток фахівця [1].

Виходячи із вищевикладеного, А. Деркач, В. Зазикін визначають професіонала як суб'єкта професійної діяльності, що володіє високими показниками професіоналізму особистості і діяльності, має високий професійний і соціальний статус, систему особистісної і діяльнісної нормативної регуляції, що динамічно розвивається, постійно спрямовану на саморозвиток і самовдосконалення, особистісні і професійні досягнення, що мають соціально-позитивне значення [1].

Майбутнє української нації залежить від змісту цінностей, що закладаються у світогляд молоді, і від того, якою мірою духовність стане основою їхнього життя. Саме від професорсько-викладацького складу залежить кінцевий продукт на виході з закладу вищої освіти – фахівець відповідної спеціальності.

У закладі вищої освіти відбувається процес формування особистості, індивідуальної та суспільної свідомості. Саме тут розвиваються творчі здібності людини, ідеї, духовні цінності. Але часто, на жаль, в реальності це не відповідає дійсності.

Саме працею професорсько-викладацького складу вищої школи у спільній діяльності зі студентами і за допомогою допоміжного персоналу, – можуть бути створені ті вагомі результати, які потім забезпечують випускникам успіх у їх майбутній роботі і славу самому вищому навчальному закладу як центру якісної підготовки кадрів і центру виробництва нових знань.

Загалом студенти повинні навчитися конструктивно мислити, оволодіти максимальною професійною мобільністю, тобто здібністю виконувати різноманітні професійні функції в межах отриманої кваліфікації та оперативно збагачувати знання та професійні вміння. Освітній процес у вищій школі забезпечується висококваліфікованою інтелектуальною працею професорсько-викладацького складу. Це в ідеалі, а насправді лише одиниці є висококваліфікованими і людяними. Сам інтелект, як актив, ніяк не оцінюється і в балансі не відображається.

У своїй діяльності педагог керується формулою педагогіки співтворчості: Людина (педагог) + творчість + Людина (студент) = співробітництво.

Для ефективної організації освітнього процесу викладачі вищої школи повинні добре усвідомлювати характерні особливості сучасних студентів.

Частина сучасних студентів байдужі до навчання, недисципліновані, мало часу проводять за підручниками, відчують нудьгу від вчення, запізнюються на заняття, погано знайомі з правилами суспільної поведінки, орієнтовані на розвагу, хочуть отримувати хороші оцінки при мінімумі зусиль. Тому варто враховувати ці речі і розробляти та втілювати методи роботи, спрямовані на підвищення мотивації студентів до навчання, на самостійну, творчу та інтелектуальну діяльність, а також вірити у своїх студентів.

На сьогодні внутрішній світ сучасної людини формується як мінімум під впливом трьох негативних складових: інформаційні атаки ЗМІ; антигуманістичний контент електронних ресурсів; занурення молоді у віртуальний простір. Це досить серйозно впливає на свідомість молоді людини, виховуючи в ній соціальну пасивність, нігілізм, споживацьку психологію. Принципово вплинути на ситуацію, яка викликає занепокоєння, можуть навчальні заклади, а особливо викладач (і, безперечно, сім'я).

Професорсько-викладацький склад – це основний виробничий персонал у системі діяльності вищої школи, більше того – це основний людський капітал, і він вимагає відповідної системи підготовки та розвитку, відповідних вкладень і відповідної системи як винагороди, так і відповідальності за якість його праці.

Акценти в навчально-виховному процесі підготовки майбутніх фахівців варто перенести з традиційного засвоєння заданої кількості інформації на компетентнісний, тобто розвиток культури мислення, досвіду, поведінки особистості навколо яких знання, уміння і навички, перетворюються в неповторну духовнотворчу індивідуальність і стають головними константами його діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Деркач А. А. Акмеология : учеб. пособ. / А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

2. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. – 308 с.



***ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ  
РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ***

*Коробань Марія*

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація.* Фізична культура почала складатися на окремому рівні економічного та суспільного розвитку в епоху верхнього палеоліту, тобто близько 50 тисяч років назад, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення фізичного виховання як особливої категорії суспільного життя. Дії, на основі яких виникали фізичні вправи, почали безпосередньо впливати не тільки на предмет праці, а й на саму людину. Перетворення трудових дій на фізичні вправи значно поширило сферу їх впливу на людину в плані її всебічного вдосконалення.

*Ключові слова:* **фізичне виховання, початкова школа, молодші школярі.**

З розширенням економічного та культурного співробітництва між різними країнами спорт виходить за рамки окремих держав, це знайшло своє відображення в організації міжнародних змагань, відродженні регулярного проведення сучасних Олімпійських ігор (з 1886 р.) за ініціативою французького педагога П'єра де Кубертена. Становлення фізичної культури в змісті освіти на правах однієї із одиниць його структури вимагало багатолітніх зусиль мислителів-гуманістів, педагогів і ентузіастів фізичної

культури епохи Відродження, соціалістів-утопістів, соціал-демократів та інших представників прогресивної педагогічної думки.

В 50 - 60 роки ХХ століття предмет «Фізична культура» трансформувався в систему утворюючу форму організації фізичного виховання в закладах загальної освіти та об'єднав навколо себе позакласні форми організаційних занять фізичними вправами: фізкультурно-оздоровчі, заходи в режимі шкільного дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки і паузи на уроках, ігри і фізкультурні забави на перервах), позакласна і позашкільна спортивно-масова робота.

Цікавими видаються й прогресивні ідеї німецьких філантропістів щодо фізичного виховання дітей. Вони вважали, що всебічне фізичне виховання повинно здійснюватися з раннього дитинства вдома і в школі у певних напрямках, а саме:

- 1) засвоєння елементарних правил гігієни (режим харчування, сон, повітряні й водні процедури тощо);
- 2) використання фізичних вправ, заснованих на природних рухах людини;
- 3) застосування рухливих ігор спеціального призначення;
- 4) запровадження шкільного викладання гімнастики (Гутс-Мутс), де філантропісти виступили початківцями [2, с. 314-324].

Значний внесок у вдосконалення уявлень про систему фізичного виховання підростаючого покоління зробив основоположник фізичної освіти, російський педагог, анатом і лікар Петро Лесгафт. Він убачав мету виховання в гармонійному поєднанні розумового, морального і фізичного розвитку і в основу теорії фізичного виховання поклав не тільки дані анатомії і фізіології, а й психологічної науки [3;5].

Осмилення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання дає підстави стверджувати, що не існує народу, в якого не було б

самобутнього різновиду фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури, життя й побуту. Сила й витривалість, стійкість і спритність у кожному народі високо цінуються. Ці риси батьки завжди прагнули виховати у своїх дітей. Окрім того, кожен народ історично збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості. Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, фресок і настінних малюнків, зокрема Софіївського собору, результатів археологічних досліджень, етнографічних джерел свідчить, що і в історії українського народу фізичне виховання було одним із основних видів щоденної діяльності людини, складовою обрядів, фактором підготовки її до праці, передумовою посилення оборонних функцій держави. На розвиток фізичного виховання безумовний вплив мали соціально-економічні умови певної доби, національні особливості й етнічний склад українського народу, а також географічне розташування держави. Зокрема, важливим фактором визнавалося свідоме застосування людиною фізичних вправ у повсякденному житті, зумовлене потребами особистості, сім'ї, роду, суспільства. Розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, прогресивні сили суспільства дбали про те, аби діти могли рости бадьорими, здоровими й життєрадісними. А народна мудрість закликає: «Бережи одягу з нову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає».

Важко переоцінити освітнє й виховне значення легенд і переказів про надзвичайну фізичну силу українських богатирів, що завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було й залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь («Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє», «Сила та розум – краса людини»).

Фізичне й психофізичне загартування підростаючих поколінь посідало важливе місце в козацьку епоху – період розвитку українського шкільництва та духовної культури.

Доведено, що українська козацька система виховання – глибоко самобутнє явище, аналогів якому не було в світі. Ця система мала кілька ступенів виховання (дошкільне, родинне та родинно-шкільне). Вона перш за все утверджувала високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки, одним із завдань якої було: готувати фізично загартованих, із міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників свого народу від чужоземного поневолення. Ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління в родинно-шкільному соціумі знайшла своє відображення і в теоретичній спадщині українських прогресивних діячів освіти та має непересічне значення для сучасної української національної школи. Так, видатний просвітитель XVIII ст. Г. Сковорода, який першим в історії української педагогічної думки висунув ідею природного виховання, вважав, що фізичне виховання повинно починатися ще до народження дитини і полягати в здоровому способі життя батьків, у турботі про матір у період вагітності й годування дитини.

Важко переоцінити судження Г. Ващенка про фізичне виховання. За його переконанням, фізичне виховання має дві основні площини: гігієнічне виховання і фізичні вправи. У першій стоїть завдання гарантувати здоров'я, а в другій – фізичний розвиток [1]. Виходячи з історичної соціально-політичної обумовленості, а також спираючись на цінний досвід педагогів-попередників, значимість фізичного виховання у цілісному формуванні особистості доводить С.Русова. Проаналізувавши погляди на цю проблему багатьох представників передової педагогічної думки, вона доходить висновку, що мета виховання повинна полягати в тому, аби допомогти в здійсненні еволюції духовних і фізичних сил дитини.

Фізичне виховання, за твердженням Я.Чепіги, повинно стати в системі формування людини одним із найважливіших факторів не лише тілесного, а й духовного розвитку. У статті «Фізичне виховання» автор зізнається, що взявшись за розробку проблеми фізичного виховання його примусив власний педагогічний досвід, а також зроблений ним унаслідок тривалих спостережень висновок про те, що «свідомо» й несвідомо люди занапащали своє здоров'я, здобуваючи погані звички в дитинстві, оскільки про фізичне здоров'я дітей не дбали як слід ні батьки, ні школа. Внаслідок цього діти зростають слабкими, малосильними, в подальшому вони ж, ставши дорослими, породжують таких же кволих нащадків, чим знесилюють націю. І все це відбувається тому, що в гонитві за освітою дитини і батьки, і школа забувають про здоров'я дитини та про міцність її тіла.

Не втрачає актуальності й судження Я. Чепіги стосовно того, що в педагогічній системі тривалий час дитина розглядалася як особа, яка складається лише з інтелекту, і що лише цей інтелект шляхом роботи пам'яті можна було розвивати. Зовсім не брався до уваги фізичний бік розвитку дитини й недооцінювалася вихователями роль фізичної діяльності в розвитку інтелекту. Байдужість до другої частини, рівноцінної першій з боку фізіології, була злочинною й з боку батьків, громадськості та держави.

Вагомим внеском у розв'язання проблеми взаємодії родини і школи в усебічному вихованні школярів є праці А. Макаренка. «Виховання, відзначав він, процес соціальний у широкому розумінні цього слова. Виховує дитину (добре чи погано) все: природа, середовище, явища, речі, але в першу чергу – люди. Із них на першому місці – батьки і педагоги». Завданням фізичного виховання школярів А. Макаренко вважав утвердження чітко спланованого режиму дня, до якого повинні входити, поряд з іншими загальноосвітніми дисциплінами, заняття фізичною культурою.

Серед багатьох проблем, що привертали увагу В. Сухомлинського, однією з головних була проблема фізичного виховання школярів. Добре, міцне здоров'я, за його переконанням, – найважливіша умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини. «Духовне життя дитини, стверджував педагог, її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля великою мірою залежать від «гри» її фізичних сил. Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи». Окрім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні, на думку педагога, приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. А тому дуже важливо сформувати свідоме ставлення школяра до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом.

Важко переоцінити поради В. Сухомлинського щодо самовиховання у фізичній культурі.

На прикладі декількох поколінь вихованців В. Сухомлинський прийшов до глибокого переконання, що успіху у вихованні взагалі й фізичному зокрема можна досягнути тільки спільними зусиллями родини, школи і громадськості.

Отже, вивчення й узагальнення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання учнів дає підстави виважено і системно підійти до осмислення надзвичайно актуальних завдань вітчизняної освіти сьогодення, зокрема з позиції фізичного вдосконалення і самовдосконалення учнів. У виховному плані особливо важливо збалансувати ступінь управління проявами самостійності школярів у їх заняттях спортом: управління не повинно пригнічувати ініціативу, але й самостійність не повинна перетворюватися у безконтрольність.

Значний інтерес для нас становить дослідження Е. Фольке, присвячене з'ясуванню мотивів, що спонукають школярів самостійно займатися спортом. Провідними з них виявилися: інтерес до занять, задоволення, яке дають заняття спортом, можливість проявити ініціативу, розвиток фізичної сили, духовності. На першому місці, як відзначили 88 % хлопчиків та 77 % дівчаток, – інтерес до занять. Однак інтерес сам по собі – умова необхідна, але ж недостатня для постійних самостійних тренувань. Необхідною їй достатньою умовою є дієвість і стійкість інтересу, які стимулюються постійним педагогічним керівництвом учителя фізичної культури. Проаналізувавши характер впливу рухової активності на особистість школяра, Ю. Маршнер відмічав, що за біологічними, соціальними і освітньо-виховними показниками учні, які активно займаються спортом, фізичною культурою, мають значну перевагу над своїми ровесниками, які ведуть малорухливий спосіб життя. Секрети спортивних успіхів дітей криються не в особливих методах тренувань і системі підбору вправ, а у звичайних загальноосвітніх школах, бо все починається з дитинства, зі школи і сім'ї. Наприклад, дозвілля німецьких дітей тісно поєднується з фізичною культурою. Починається в них усе із школи і сім'ї, з уміння педагогів і батьків по-справжньому й на сучасному рівні виховувати малечу. Міцно увійшов у повсякденне життя населення країни спорт. Особливою турботою в них оточено дітей. Широкого розмаху серед німецьких дітей набув рух «Тато, мама і я – спортивна сім'я». Німецькі педагоги-практики наголошують на тому, що саме масові змагання з різних видів спорту, які проводяться спілкою німецьких спортивних товариств (зокрема, «Гартуйся», «Спорт для всіх»), створюють сприятливі соціально-педагогічні передумови для формування позитивно-активного ставлення батьків до занять фізкультурою, стимулюють єдність зусиль із школою в напрямку актуалізації потреби дітей у заняттях фізичними вправами. Соціологічні дослідження, проведені



німецькими фахівцями, показали, що причини, обумовлені шкільним середовищем, через які діти почали займатися спортом, посідають перше місце в розвитку фізичних здібностей [4].

До того часу, як дитина зможе скористатися формами навчання і зможе бути наполегливою, жартівливою, цікавою і передбачуваною, вона має навчитися досягати мети і програвати. Їй необхідно отримувати задоволення від фізичної та розумової праці.

Сучасні діти мало рухаються, менше грають в рухомі ігри через прив'язаність до телевізора і комп'ютера. Зменшується і кількість відкритих місць для ігор. Батьки і педагоги все більше занепокоєні як, де і коли можна надати дітям можливість активно і творчо погратись. А щоб підтримати інтерес дітей до таких ігор діти повинні їх знати і завдання педагога допомогти їм в цьому. Саме тому є фізичне виховання є важливим компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості

Система фізичного виховання має мету – на основі повного використання засобів фізичної культури та спорту реалізувати можливості всебічного розвитку молодого населення України, удосконалити їхні рухові здібності і водночас сформувати моральні та вольові якості, які характеризують суспільно активну особистість; забезпечити на цій основі підготовленість кожної людини до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

Зміст мети розкривається у завданнях з урахуванням специфічних аспектів фізичного виховання та його взаємозв'язку з іншими видами виховання визначають три групи основних завдань: оздоровчі, освітні, та виховні. Успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стане органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини її здоров'я є тим підґрунтям, на якому розвиваються всі її сили і можливості, в тому числі й розумові.

Завдання зміцнення здоров'я дитини передбачає загартування її організму. З цією метою заняття фізкультурою по можливості слід проводити на повітрі, а у приміщенні необхідно дотримуватись гігієнічних вимог.

Видатний український педагог В.О.Сухомлинський відзначав, що велику роль у фізичному і духовному розвитку дітей відіграють заняття фізкультурою і спортом. Але серйозну функцію ці заняття виконують лише тоді, – наголошував він, – коли вся навчально-виховна робота перейнята турботою про здоров'я, про гармонію фізичного і духовного.

Великі розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування призводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводять до погіршення стану їхнього здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі для зміцнення здоров'я дітей є розвиток в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцненню здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості учнів.

У процесі фізичного виховання молодших школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості; виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; розвиваються рухові якості, необхідність в праці. Але через недостачу часу,

який за планом відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллям школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, складають в середньому 32% добової необхідності дитини, а спонтанні побутові рухи – 18- 20%. Тому, тільки використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити нестачу рухової активності учнів.

Отже, у зв'язку з покращенням інформаційних технологій змінилося і наше життя, воно стало малорухомим, багато часу діти проводять біля комп'ютерів та гаджетів, тим самим знизивши рухову активність. Для усунення цієї проблеми важливу роль грає урок фізичної культури, але в сучасних школах відбувається спад інтересу учнів до традиційних уроків. У зв'язку з цим є актуальною проблемою добір засобів уроків фізичної культури. Наші діти – це «діти третього тисячоліття», їхні погляди, спосіб життя кардинально відрізняються від нас. Життя для них – це гармонія між пізнанням нового, самовдосконаленням, грою та розвагами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Державний стандарт початкової освіти (2018 р.).
2. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу»: Київ.: Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.
3. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна (2018 р.).
4. Скоропадська В. Здоров'я нації – запорука майбутнього / В. Скоропадська // Демократична Україна. 1997. 23 жовтня.
5. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В.

Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія],  
Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014., 172 с.

*Гончаренко Тетяна*

*здобувач освіти вищого рівня*

*Луганський національний аграрний університет*

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА- ПЕДАГОГА ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ**

*Анотація. Робота присвячена проблемі підвищення ефективності діяльності тренера-педагога засобами удосконалення психологічної складової навчально-виховного процесу. Підкреслено, що робота тренера розглядається як педагогічний процес. Виокремлено психологічні якості тренера-педагога, які сприятимуть підвищенню ефективності навчального процесу та результатів спортивної діяльності вихованців.*

***Ключові слова: фізичне виховання, спорт, психологія, навчання, процес, якості, специфіка.***

Серед науковці та спортсменів-практиків поширена думка, що раціональний взаємозв'язок тренерів та спортсменів – це важлива складова для досягнення успіху в спорті. Значна увага психологів привернута до спорту, оскільки у навчально-тренувальному процесі, найбільш чітко проявляється феномен психологічних особливостей діяльності тренера, а тому спортивне середовище є зручною моделлю для його вивчення. Розвитку психологічних особливостей тренерів сприяють спортивні змагання в яких тренер приймає участь в тому числі і як педагог.

Управління навчально-тренувальним процесом реалізується в професійно-педагогічній діяльності тренера, що визначається як вирішення низки педагогічних завдань. Всесвітньо відомий литовський вчений-психолог Вітас Вілюнас виокремлює наступні педагогічні завдання: виховання почуття безпосередньої приналежності до колективу; інтерес щодо політичного життя Батьківщини і інших країн, політична самоосвіта; відчуття радості від загальнокорисної праці, відчуття своєї потреби для країни; навички ретельності й організованості в колективній роботі; прагнення бачити свою успішну роботу як частину суспільних справ для усього спортивного колективу; уміння домагатися позитивного результату і почуття відповідальності за спортивно-масову роботу в колективі. Організація такої діяльності вимагає від тренера якостей пропагандиста, агітатора, організатора [Див. 4].

Важливе значення для наукового дослідження зазначеної проблематики мають розробки вітчизняних і зарубіжних учених. Серед них: Алексеева Ю. [3], Богуславська В. [2], Боришевський М. [1], Бріскін Ю. [2], Булах І. [3], Вілюнас В. [4], Воронова В. [5], Галян І. [1], Колосов А. [6], Ложкін Г. [7], Наконечний І. [8], Пов'якель Н. [9] та ін. Зокрема, результати дослідження психологічних особливостей тренера з єдиноборств та окремими індивідуально-психологічними характеристиками особистості спортсменів не дають цілісного уявлення про механізми розвитку, та досягнення результативності в спорті.

Проблема психологічної підготовленості спортсменів визначальним чином залежить від ситуативно-поведінкових, особистісних якостей, які проявляються у навчально-тренувальному і змагальному процесі.

У навчально-тренувальному процесі специфіка роботи тренера та вихованців породжує особливі форми відносин: колективну та особисту відповідальність, взаємоповагу та допомогу, коректність поведінки. У своїй

психолого-педагогічній та виховній роботі тренеру необхідно застосовувати позитивні приклади морального поведіння спортсменів в спортивному залі, на змаганнях, з друзями, рідними, у навчальному закладі тощо. Використовуючи цікаві приклади з практики спорту, тренеру необхідно послідовно формувати в спортсменів позитивні якості вихованої і високоморальної людини. В процесі багаторічної співпраці та взаємозв'язку тренера-спортсмена необхідно в доступній формі роз'яснювати вихованцям принципи поведінки і моралі, культури мовлення, виховання, спортивної етики, що визначає відношення спортсмена до країни, суспільства, колективу, до процесу спортивного удосконалювання та спортивної боротьби. Ідейна переконаність, широкий світогляд, моральна стійкість – основа внутрішнього світу особистості тренера, його морально-політичної і професійної спрямованості.

На нашу думку, сучасний фаховий тренер – віддана своїй справі людина, яка є цілеспрямованим фахівцем та схильна до нововведень, проявляє ентузіазм та вміння ефективно провадити психолого-педагогічну роботу на близьку та далеку перспективу. На думку В. Вілюнаса: «Тренер не повинний залишати без уваги жодного випадку порушення правил і норм поведінки в спортивному колективі, давати їм адекватну оцінку. Він веде боротьбу за здоровий спосіб життя..., створює в колективі обстановку вимогливості, доброзичливості і взаємної поваги» [4].

М. Боришевський та І. Галян в роботі «Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності» зазначають, що основними передумовами для підвищення ефективності діяльності тренера є особистісні (стійкий інтерес до занять з дітьми-спортсменами, почуття відповідальності за свою роботу, прояв темпераменту, адекватні вимогам навчально-тренувальної діяльності, доброзичливість, тактовність, чуйність, вимогливість, справедливість, стриманість, уважність, наполегливість,

рішучість, педагогічні й організаторські здібності) та ситуативні (чітке розуміння поточних завдань особистої діяльності і діяльності вихованців, сильні ситуативні мотиви, пізнавальні психічні процеси, психічні стани) [1].

Таким чином, ми можемо зробити наступні висновки:

- Тренер – людина високих культурно-моральних та психолого-педагогічних якостей, які повинні бути притаманні психологу та педагогу, а особистість тренера має містити такі якості, які він має закласти молодому підростаючому поколінню.

- Через призму виховних процесів, маючи високі моральні якості, тренер має дотримуватися принципів моральності, на їх основі встановлювати взаємовідносини з вихованцями

- Психологічними критеріями майстерності тренера-педагога є високий ступінь інтересу вихованців до спортивної діяльності, до спортивних здібностей, до творчого відношення до справи, глибокі знання стосовно обраного виду спорту, вміння протистояти труднощам, що, безумовно, будуть виникати в його спортивній діяльності.

Актуальними питаннями у ґрунтовних наукових розвідках можуть стати психолого-педагогічні проблеми взаємозв'язку тренера і спортсменів та з'ясування психологічних особливостей тренерської діяльності у певних видах спорту або безпосередньо у навчально-тренувальній та змагальній сфері. Недостатнє дослідження даної проблеми спонукає до необхідності створення експериментально обґрунтованих результатів дослідження та рекомендаційних характеристик.

#### **Список використаних джерел:**

1. Боришевський М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності / М. Боришевський, І. Галян. – К. : Дніпро, 2001. – 74 с.

2. Богуславська В. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / В. Богуславська, Ю. Бріскін. – Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. – 339 с.
3. Булах І. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навчально-методичний посібник / І. Булах, Ю. Алексеєва. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 72 с.
4. Вилюнас В. Психологические механизмы мотивации человека / В. Вилюнас. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 285 с.
5. Воронова В. Психологія спорту: навч. посіб. для студентів ВНЗ / В. Воронова. – Вид. 3-тє, без змін. – Київ: Олімпійська література: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2017. – 271 с.
6. Колосов А. Психічний стан в системі регуляції діяльності спортсмена / А. Колосов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №16. – С. 55-61.
7. Ложкин Г. Практическая психология конфликта / Г. Ложкин, Н. Пов'якель. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
8. Наконечний І. Загальні підходи саморегуляції поведінки у психологічній науці / І. Наконечний // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток наукової думки – 2008» (10 жовтня 2008 р., м. Миколаїв). – Т.2. – Миколаїв, 2008. – С. 33-36.
9. Пов'якель Н. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Дис... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Н. Пов'якель. – К., 2004. – 499 с.



*Політікова Катерина*

*магістр зі спеціальної освіти,*

*вчитель фізичної культури та ЛФК*

*КЗО «Криворізька спеціальна школа «Перлина ДОР»*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТУ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Підвищення ефективності фізичного виховання, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя нині визнано однією з найактуальніших проблем сьогодення в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, фізичне виховання відіграє важливу роль, адже для них характерні розлади рухової сфери. До найбільш розповсюджених і яскраво виражених розладів відносять:

- порушення координації рухів і невпевненість в рухах;
- труднощі в динамічній та статичній рівновазі;
- низький рівень просторової орієнтації.

Такі особливості розвитку зумовлені порушеннями роботи вестибулярного апарату. Тому, повноцінний розвиток дітей з особливими освітніми потребами неможливий без фізичного виховання, яке забезпечує корекцію відхилень різних сфер діяльності.

Використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій в процесі фізичного виховання дає можливість дітям швидше і якісніше оволодіти новими вміннями і навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості і фізичної працездатності учнів з інтелектуальними

порушеннями. Використовувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології можна як на уроках, так і в позакласний час. До них відносять: гімнастику пробудження, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, ігровий стретчинг, ритмопластику, пальчикову та дихальну гімнастику.

**Гімнастика пробудження** – невід’ємна ланка фізичного розвитку дітей. Її виконують після ранкового та денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти пробуджують свій організм для подальшої рухової активності.

Важливою інноваційною технологією для дітей з особливими освітніми потребами є **фітбол-гімнастика**. В спеціальних школах даний вид гімнастики використовується на заняттях фізкультурою, ЛФК та ритмікою. Фітбол дозволяє індивідуалізувати оздоровлювально-освітній процес, сприяє розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню основних груп м’язів. Заняття з фітболом покращують роботу серцево-судинної та дихальної системи, нормалізують обмін речовин та інтенсивність процесів травлення, підвищують витривалість і зміцнюють організм в цілому. Вправи з фітболами унікальні за механізмом дії на організм людини.

За рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м’яча при виконанні вправ покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах; ці вправи впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці і корекції постави [5,9].

Виконання фізичних вправ з використанням фітбол-м’ячів одночасно включають руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що посилює позитивний ефект від занять.

Діти, які займаються фітбол-гімнастикою, менше хворіють, у них поліпшується постава, увага, настрій, з’являється відчуття радості і

задоволення. І тому як результат швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням і навичкам [8,128].

Фізичні вправи фітбол-гімнастики можна поєднувати з музикою, казкою, промовою віршів, що розвиває в дітей з особливими освітніми потребами почуття ритму, координацію, мову, рівновагу, поставу.

Значна роль у фізичному розвитку дітей посідає **степ-аеробіка**. Даний вид технологій використовується з дітьми на заняттях лікувальною фізкультурою і підходить для різного віку та різного рівня підготовленості. Суть аеробіки полягає у виконанні різних варіантів кроків на степ-платформах. Вправи бажано виконувати під музичний супровід, змінюючи при цьому темп і напрямок рухів. Під час занять у дітей розвивається витривалість і сила, зміцнюється дихальна, серцево-судинна, м'язова й нервова системи. Перевагами степ-аеробіки є те, що ритмічні рухи виконуються легко і тривалий час не викликають втоми.

Дуже цікавою оздоровчою технологією для дітей з інтелектуальними порушеннями є **ігровий стретчинг**. Стретчинг - це система вправ на статичне розтягнення хребта та м'язів тіла. Він допомагає виправити проблеми з поставою і ходою, а тому його елементи завжди включаються в програму лікувальної фізкультури для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Якщо проблем з поставою немає, то систематичні заняття є їх відмінною профілактикою. Для дітей з особливими освітніми потребами інструктор ЛФК підбирає спеціальні корекційні вправи відносно їх нозологій. Стретчинг допомагає дитині набути не тільки велику фізичну витривалість, силу, спритність, гнучкість, пластичність, рівновагу, він робить його більш стресостійким.

В програму з фізичного виховання, ритміки та лікувальної фізкультури для дітей з особливими освітніми потребами включено елементи **ритмопластики**. Це така технологія за допомогою якої засобами

спеціальних вправ відбувається корекція рухових навичок. Ритмопластичні вправи виконуються під музику в повільному темпі з максимальним розтягненням м'язів. Ця технологія включає фізичне і музичне виховання дітей.

**Дихальна гімнастика** відіграє важливу роль в оздоровленні організму дітей з особливими освітніми потребами. Дихальні вправи підвищують імунітет дітей, розвивають дихальну мускулатуру, збільшують рухливість грудної клітки та поліпшують кровообіг в легенях. Особлива увага під час такої гімнастики приділяється правильному диханню.

«Розум у дитини знаходиться на кінчиках її пальців» – справедливо стверджував В.О. Сухомлинський. Тому слід підкреслити важливість **пальчикової гімнастики** в роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями. Використовуючи вправи для дрібної моторики рук ми розвиваємо узгодженість рухів, знижуємо емоційне напруження, покращуємо пам'ять, розумові здібності, розвиваємо координацію рухів, силу і спритність рук, і, звичайно, мовлення.

Важливим аспектом фізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами в спеціальній школі є системна робота всіх учасників освітнього процесу (діти, педагоги, батьки). Використовуючи різноманітні здоров'язберезувальні технології протягом дня, учень матиме за день гарний набір фізичних, соціальних та психологічних навичок зміцнення здоров'я.

Таким чином, впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями сприяє активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формуванню самостійності та творчій активності.

### Список використаних джерел:

1. Белова Т. Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. // Довідник старшого вихователя дошкільної установи, 2011. – 11 с.
2. Глоба Г. Оптимізація системи фізичного виховання дітей на основі інноваційних технологій аеробного спрямування // Молода спортивна наука України, Львів, том 1-2008.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
4. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2015. - № 4. - С. 35-38.
5. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту / В.В. Петрович. – Л., 2010. – 21 с.
6. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Научно-методические аспекты программы по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Современные проблемы обучения и воспитания физической культуре в условиях модернизации высшего образования: матер. регионал. науч.-практ. конф. Уфа: Издво БПГУ им. М. Акмуллы, 2007. С. 155-163.
7. Хуртенко О. Комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський. 2015. №5. С. 173–178.

8. Яворська Т. Оздоровчо-корекційні технології як засіб формування здоров'я дитини дошкільно-говіку / Тетяна Яворська // Молода спортивна наука України, 2013. – Т.3. – С. 255–259.

***Ритченко Віталій***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та*

*спорту, доцент Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО**

*Фізичне виховання студентів це є складова частина освіти, яка сприяє формуванню особистостям майбутнього фахівця під час становлення його професійної компетенції.*

Самостійна підготовка студента передбачає не тільки заняття з фізичного виховання, але й виховання необхідних якостей для спортсмена, як воля, характер, працьовитість, придбання знань в області тренування, тощо. Багаторічна підготовка включає в себе; фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку.

Розвиток і виховання основних фізичних якостей, та їх компонентів – одна з основних частин самопідготовки студента [3, с. 105].

Самостійні заняття різняться від навчальних, насамперед значно вужчим змістом (наприклад, комплекс індивідуальної гімнастики) і менш складною структурою.

Основними формами самостійних занять фізичними вправами є:

- виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, та оволодіння рухами (руховими діями), вдосконалення рухових якостей;
- щоденна ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка);
- спеціалізована зарядка (домашнє тренування);
- заняття в спортивних секціях і групах за індивідуальними планами (під контролем тренера, викладача, інструктора);
- індивідуальні тренувальні заняття з виду спорту;
- участь в різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах;
- вправи протягом навчального (робочого) дня;
- спеціальні розминки перед змаганнями або основною частиною тренувальних занять в спортивній секції та ін.;
- виконання вправ і комплексів з лікувальної фізичної культури з метою усунення залишкових явищ після перенесених захворювань.

Розглянемо декілька з поданих форм занять:

Ранкова гігієнічна гімнастика, яку варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики треба виконувати вправи «локального» характеру (наприклад, обертання кистями рук) повинні чергуватися з рухами, що включають в роботу великі м'язові групи (наприклад, обертання тулубом) [1, с. 155];

- дихання під час виконання вправ повинно бути ритмічним і спокійним (уривчастість дихання – ознака перевищення необхідного навантаження); амплітуду рухів, їх швидкість і інтенсивність необхідно збільшувати поступово від початку заняття до його закінчення;

- комплекси ранкової гімнастики необхідно періодично міняти, але не частіше ніж через 3-4 тижні; не слід перевантажувати комплекс великою

кількістю вправ, використовувати вправи з обтяженнями; ленний біг (2-3 хвилини).

Вправи протягом навчального (робочого) дня повинні бути орієнтовані на підтримку зосередження уваги, засвоєння матеріалу, попередження і зняття розумового стомлення, підтримання працездатності. Виконуються в режимі 8- 10 хвилин після кожної пари занять у вигляді невеликих комплексів, що складаються з 3-5 вправ на різні групи м'язів: напруга м'язів ніг, рухів в шийному відділі хребта, розминки кистей рук і фаланг пальців і т.д.

Структура самостійних тренувальних занять включає в себе розминку, основну і заключну частину. Розминка складається з простих вправ, які спрямовані на розігрів м'язів і готують їх до подальшої фізичному навантаженні. Зазвичай застосовуються біг, ходьба, нахили, присідання, випади і безліч інших елементарних розігрівуючих вправ. Основна частина – це і є саме тренування. Вона може бути, як простою, так і складною. Просте тренування включає один вид діяльності, наприклад, силові вправи. Складне тренування являє собою різноманітні вправи.

Основна частина – це найдовша частина самостійної тренування і зазвичай вона займає близько 70% від загального часу.

У заключній частині тренування організм потрібно привести в рівновагу і розслабити м'язи, зазвичай для цього використовують повільний біг і вправи на розслаблення.

Самостійні тренувальні заняття можуть включати в себе: оздоровчу ходьбу, оздоровчий біг, оздоровче плавання, ритмічну гімнастику, атлетичну гімнастику, зимові види спорту (ходьба на лижах, біг на ковзанах), заняття з використанням тренажерів.

Нижче наведені основні правила проведення самостійних занять фізичними вправами.



1. Перед тренуванням слід оцінити свій стан здоров'я, визначити ступінь фізичної підготовки і кінцеву мету, яку хотілося б досягти.

2. Розраховуючи на високий результат за короткий час приводить до перевтоми організму і перевантажень. Можливо, тягне за собою травми.

3. Фізичні навантаження повинні бути адекватними, тобто відповідати силам, тому їх складність слід підвищувати поступово, контролюючи реакцію організму на них.

4. Бажано скласти план тренувань. Слід опрацювати всі групи м'язів, а також пам'ятати, що за допомогою регулярних тренувань можна розвинути такі якості, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість і т. д.. Це допоможе досягти успіхів в обраному виді спорту.

5. Якщо настає перевтома, то на наступних тренуваннях навантаження треба знизити.

6. Якщо відчули нездужання або якісь відхилення в стані здоров'я, то слід припинити тренування, і негайно порадитися з викладачем фізичної культури або лікарем.

7. Рекомендується проводити тренування на свіжому повітрі, залучати до тренувань друзів або членів сім'ї.

Факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є: регулярні заняття фізичним вихованням на етапах самостійних тренувань. Заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я. Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 19 с.

2. Соломонко В.В., Пацевко А.Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. *Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти // Тези доповіді V всеукраїнської науково-практ. конференції "Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя". Львів, 2001. 144 с.*
3. *Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 155–319.*
4. *Матеріали сайту [https://phsreda.com/ru/article/53601/discussion\\_platform](https://phsreda.com/ru/article/53601/discussion_platform).*

***Ритченко Віталій***

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Осадченко Т.М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

*Анотація.* Особистість – соціальна характеристика людини, яка вказує на ті її якості, що формуються під впливом суспільних відносин, спілкування з іншими людьми. Як особистість людина формується у соціальній системі шляхом цілеспрямованого й продуманого виховання. М. Монтессорі особистістю є лише та людина, яка ставиться певним чином до оточуючого середовища, свідомо встановлює це своє ставлення так, що воно проявляється в усьому її існуванні. Особистість – це конкретна людина як суб'єкт перетворення світу на основі його пізнання, переживання та ставлення до нього.

**Ключові слова: особистість, фізичне виховання, розвиток, гармонійний розвиток.**

Особистість – це такий індивід, який є суб'єктом життєдіяльності, може усвідомлено виконувати соціальні функції і ролі. Особистість - складне психічне утворення, яке являє собою інтегральний психологічний потенціал, що реалізується в переживаннях і діях. Особистість – це людина, яка досягла певного, досить високого рівня свого психічного розвитку. Особистість – несхожа на інших людина, що має духовні, фізичні, розумові, емоційні властивості.

Особистість – це сукупність різних рис та вад характеру, що роблять людину унікальною, несхожою на всіх інших. Вона містить у собі не тільки духовні властивості, але й фізичні, розумові, емоційні і соціальні, а також відбиває властивості, уроджені або обумовлені навколишнім середовищем.

Фізичний розвиток безпосередньо впливає на самооцінку і погляди дитини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність є запорукою успіху підростаючої дитини в складному світі. Розумовий розвиток відіграє головну роль у розвитку інтересів, поглядів і інтелектуальних здібностей дитини.

Емоційний розвиток є також невід'ємною частиною, оскільки любов батьків або її відсутність на довгий час залишає відбиток на особистості дитини. Підростаюча дитина піддається також зовнішньому емоційному впливу. Гнів, біль, смуток, радість, сум, сміх, лемент, шепіт тощо – усе це створює навколишню атмосферу і визначає поведінку дитини.

Велике значення має й соціальний розвиток, і перш за все розвиток здатності до спілкування, що є надзвичайно важливим не лише для дитини, а й для дорослої людини. І, нарешті, слід пам'ятати про те, що у дітей є певні духовні потреби про які, на жаль, батьки дуже часто забувають або на які не звертають уваги.

Мета виховання реалізується за допомогою змісту загальної освіти та змісту виховання у взаємодії. Зміст загальної освіти як сукупність знань, умінь і навичок які необхідні для кожної дорослої людини визначає завдання фізичного виховання, які зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку.

У процесі розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей підростаючого покоління. Основною концепцією взаємозв'язку розвитку особистості з вихованням та навчанням виступає теорія Л.Виготського, П.Блонського, С.Костюка [1; 12-18] згідно з якою розвиток дитини з самого початку визначається вихованням та навчанням.

Основною умовою розвитку особистості виступає діяльність, основи якої розроблені в наукових дослідженнях А.Леонтьєва, С.Рубінштейна, А.Запорожця, Д.Ельконіна та ін [2; 3].

На підставі цього ми можемо зробити узагальнення, що виховання фізичних якостей школярів повинно проходити у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується, тобто розкриває в собі розумові, моральні та фізичні якості. З огляду на це зазначаємо, що у шкільній програмі з фізичної культури для учнів 5-12 класів [3] виховання фізичних якостей виступає першочерговою задачею уроків фізичної культури. Такі глобальні завдання, які окреслюються шкільною програмою з фізичної культури для учнів основної та старшої школи, можуть бути успішно реалізовані за умови формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, зміцнення здоров'я, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб.

Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у

єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності у різних сферах.

З огляду на це відмічаємо велике значення всебічного виховання фізичних якостей для школярів. Це як базовий шар на якому проходить цілеспрямована рухова діяльність у різних сферах життєдіяльності, проходить вдосконалення тілобудови, гармонійний та пропорційний розвиток м'язової маси всіх частин тіла, сприяння вихованню правильної постави та забезпечення тілесної краси.

Це надає нам можливості зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей школярів, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичного виховання, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів у своєму подальшому професійному самовизначенні.

Гармонійний всебічний розвиток особистості – це засіб виховання, у якому вихователь як інструмент формування особистості виховання використовує його вільну (ігрову) діяльність в уявлюваній і реальній ситуаціях, направляючи її на розвиток позитивних якостей особистості.

Демократизація і гуманізація суспільства зумовлюють необхідність пошуку шляхів посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах з метою формування особистості, здатної до самостійного вирішення проблем, самовизначення і творчого саморозвитку.

Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи. Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів основної школи інтересу до занять фізичною культурою до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у

конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя.

Провідна роль в цьому належить розробці уроків фізкультури для учнів 8-9 класів спортивного спрямування, як необхідну умову нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів. Важливо при цьому виховати звичку до виконання профілактичних комплексів фізичних вправ.

Таким чином, виховання фізичних якостей школярів буде проходити найбільш оптимально, якщо це набуде для кожного учня особистісної цінності, як складника образу «Я» вихованця. Адже закладені в державних стандартах, в програмі фізичної культури знання, уміння і навички спрямовані на включення школярів у процес соціалізації, засвоєння форм і засобів фізичної культури та світових досягнень у сфері рухової діяльності. А в ній, як відомо, найрельєфніше відбиваються людські взаємовідносини і стосунки, формується особистість, її свідомість, фізична культура здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які керується і вдосконалюється рухова сфера підлітків.

У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" сказано, що "фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного

виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Фізична культура – як частина культури чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності. Проаналізувавши учбові заняття з фізичної культури було зроблено такі висновки:

- учбові програми включають суцільно прикладний характер, пов'язаний з формуванням рухових вмінь і навичок, при цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-цінної сторони;

- як по кількісним показникам, так і по своїм змістовим характеристикам вони не відповідають зростаючим потребам сучасної молоді;

- не відповідає всесторонньому розвитку тому що не відводиться місце естетичним формам виховання, виразності рухів, танцювальним елементам та вправам, танцям з різноманітним ритмічним малюнком, тобто «краса рухів».

#### **Список використаних джерел:**

1. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року - 2000. Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2018.- №11. – С.21-29.

2. Кліщевська Я.А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності// Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2016.- №10. – С.20-27.

3. Марчук Вадим. Рухова активність учнів і її виміри. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2015. – С. 295-296.

**Шиш Тетяна**

*студентка факультету фізичного виховання  
науковий керівник: кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТІЛА ЯК АЛЬТЕРНАТИВА МАЛІЙ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ**

У сучасному світі люди замало часу приділяють фізичним вправам та фізичній активності. Тому альтернативою стають вправи направлені на розвиток гнучкості тіла. Гнучкість – це абсолютний діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів.

Гнучкість є однією з п'яти основних фізичних якостей людини. Також під гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою [1, с. 6-9].

Набуття доброї гнучкості може призвести до значних переваг для спортсменів. Однак, на відміну від інших фізичних якостей, краще не прагнути до максимальної гнучкості, а скоріше досягти "оптимальної межі", тобто лише тієї, яка потрібна для стабільного виконання даного руху.

Надмірна гнучкість, є проблемою, яка збільшує ризик зниження стабільності суглобів та призводить до розтягнення зв'язок, як і недостатня гнучкість, що може призвести до м'язових розтягнень. Гнучкість не можна



вважати загальною характеристикою, оскільки вона може бути специфічною для суглобів.

Покращення загальної гнучкості можуть призвести до важливих переваг, які сприяють розслабленню м'язів, що визначається як призупинення м'язового напруження. М'язова напруга може збільшувати кількість токсичних залишків, накопичених у клітинах, і схилити м'язи до втоми та болю.

Скорочений м'яз витрачає енергію без потреби. При постійному скороченні, він стає коротшим, менш гнучким і більш вразливим до травм, спричинених різкими рухами, що вимагають більшої амплітуди. Скорочення м'язів бувають довільними, мимовільними і болючими, як при судомах. Вони, як правило, нервового, а не м'язового походження.

Чотири фактори відповідають насамперед за ступінь гнучкості суглобів: рухливість, еластичність, пластичність та податливість, яка сприяє розтягуванню м'язових компонентів, сприяючи 41% опори гнучкості.

Пластичність відноситься до рухливості суглобів – це ступінь руху суглоба, що становить 47% гнучкості. Пружність зменшує рівень деформації пластичного компонента під час вправ на гнучкість, залишкову деформацію після навантаження називають гістерезисом [7, с.824–828].

Гнучкість опори становить лише 2%. Крім цих факторів існує ще декілька факторів, які впливають на гнучкість. Зі старінням спостерігається тенденція до зниження гнучкості. Це багато в чому пов'язано з втратою еластичності сполучних тканин, що оточують м'язи, які проходять нормальний процес скорочення внаслідок відсутності фізичної активності.

Через цю втрату рухливості суглобів, люди похилого віку більш сприйнятливі до травм через енергійні фізичні навантаження. Регулярні вправи, включаючи вправи на розтяжку, можуть мінімізувати ефект цього

вікового зменшення обсягу рухів. Жінки, як правило, більш гнучкі, ніж чоловіки того ж віку протягом усього життя.

Ця різниця, як правило, пояснюється анатомічними варіаціями суглобових структур [6, с.49–63]. Встановлено, що гнучкість властива кожному суглобу.

Розглянувши поняття гнучкості можна дійти висновку, що гнучкість – це морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка визначає ступінь рухомості його ланок, або здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою. Гнучкість – властивість кожного суглобу організму. Регулярні вправи із повним обсягом рухів, розтяжка підвищують її.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андрєєва, Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць., К. 2009. Т. 1. С. 6–9.
2. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. М.: Фізкультура і спорт, 1988. 208 с.
3. Карпенко Л. А. Методика тренування займаються художньою гімнастикою. Л. ГДОІФК, 1991. 76 с.
4. Хрипкова Л. Т. Вікова фізіологія, К. 1988. 273 с.
5. Beaulieu, J. E. Stretching for all sports. Pasadena: Athletic Press, 1980. pp. 101–117.
6. Holland, G. J. The physiology of flexibility: A review of the literature. Kinesiology Review, 1968. pp.49–62.
7. Johns, R. J., & Wright, V. Relative importance of various tissues in joint stiffness. Journal of Applied Physiology, 17, 1962. pp. 824–828 .

***СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА  
КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ***

*Білан Даниїл*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Таранець Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

Історично склалося суспільне явище, що гра це самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріального і духовного у творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та інші.

Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар та ін, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Гра розглядається як осмислена діяльність, спрямована на досягнення конкретних рухових завдань у швидкоплинних умовах. У ній проявляється творча ініціатива грає, що виражається в різноманітності дій, узгоджена з колективними діями.

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самотійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра – один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються колективної діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру, що грають [1].

В умовах сучасної цивілізації у зв'язку з різким зниженням рухової активності людини зростає роль систематичних занять фізичними вправами, рухливими іграми.

Особливе значення рухливих ігор полягає в тому, що вони широко доступні людям різного віку. Рухливі ігри, незважаючи на величезну різноманітність, пов'язане з етнічними та іншими особливостями, так чи інакше відображають такі загальні характерні риси, притаманні цій формі діяльності, як взаємини грають з навколишнім середовищем і пізнання реальної дійсності. Цілеспрямованість і доцільність поведінки при досягненні наміченої мети, пов'язаного з раптово виникають і постійно мінливих умов, потребою широкого вибору дій, вимагають прояву творчих здібностей, активності, ініціативи. Така широта використання можливостей, що виражається у самотійності і відносній свободі дій, поєднаних з виконанням добровільно прийнятих або встановлених умовностей при підпорядкування особистих інтересів загальним, пов'язана з яскравим проявом емоцій. Все це з методичної точки зору характеризує рухливу гру як багатопланове, комплексне по впливу, педагогічний засіб виховання. Комплексність виражається у формуванні рухових навичок, розвитку і

вдосконаленні життєво важливих фізичних, розумових і морально-вольових якостей. Однак таке різносторонню дію не перешкоджає виборчої спрямованості у використанні народних рухливих ігор.

Наявність змагального елемента в природних видах рухів дозволяє використовувати народні рухливі ігри для підготовки до занять спортивними іграми. Правильний відбір і керівництво іграми набувають вирішального значення у вихованні у займаються почуття колективізму, активності, ініціативи, свідомої дисциплінованості; наполегливості у досягненні поставленої мети, сміливості [3].

Рухливі ігри мають оздоровче, виховне та освітнє значення і легко доступні для сімейної фізкультури. Доведено. Що вони покращують фізичний розвиток дітей, благотворно впливають на нервову систему і зміцнюють здоров'я. Крім цього це дуже емоційний спортивне заняття, яке може створювати дуже велике фізичне навантаження на дитину, що необхідно обов'язково враховувати при організації занять та ігор.

Майже в кожній грі присутня біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу і т.д. В іграх виховуються основні фізичні якості дитини, такі як сила, швидкість, витривалість і удосконалюються найрізноманітніші рухові вміння і навички.

Гра є одним з найважливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вона сприяє фізичному, розумовому, моральному й естетичному розвитку дитини. Різноманітні рухи і дії дітей під час гри при вмілому керівництві ними ефективно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток дитини.

Під час ігор у дошкільнят формуються і вдосконалюються різноманітні навички в основних рухах (бігу, стрибках, метанні, лазаній та інші). Швидка зміна обстановки в процесі гри привчає дитину використовувати відомі йому руху відповідно до тієї чи іншої ситуацією. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок.

Велике також значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства і відповідальності за дію один одного. Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння "взяти себе в руки" після сильного порушення, стримувати свої емоційні пориви [2].

У зв'язку з цим важливо творчо підходити до проведення фізкультурних занять дітей і при необхідності самостійно складати ігрові завдання, що містять такі види рухів, в яких дитина особливо потребує на даний момент.

#### **Список використаних джерел:**

1. Билеева Л.В., Коротков І.М. – Рухливі ігри, М: 2016 р .
2. Коротков І.М. – Рухливі ігри в школі, М: 1997 р .
3. Яковлєв В.Г., Ратніков В.П. – Рухливі ігри, Пр.: 2001р.

***Бобеску Вадим***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Козловська С.О.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ЕТАП ЗАМИНКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ ТА ЙОГО**

### **ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА** – комплексний вид спорту, що складається з п'яти дисциплін – бігу (гладкий, кросовий, з перешкодами, естафетний), ходьби (спортивної ходьби на різні дистанції), стрибків (у довжину, висоту, потрійний, із жердиною), метання (диска, списа, молота і штовхання ядра) та багатоборства (поєднання різних дисциплін). У класифікації сучасної легкої атлетики виокремлюють понад 120 видів змагань залежно від віку, статі учасників та місця їхнього проведення. За характером рухових процесів легкоатлетичні види поділяють на циклічні, ациклічні й змішані; з погляду фізичних якостей спортсмена – на швидкісні, силові, швидкісно-силові, силової витривалості, загальні й спец. витривалості; за учасниками – на особисті, командні й естафети [1].

Легка атлетика, як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом. І ноги, і руки, і спина, плечі, прес, - саме завдяки легкій атлетиці ми маємо можливість розвивати всі ділянки тіла і робити їх здоровими і красивими. Можливо тому, легку атлетику називають «королевою спорту».

Спортивна підготовка, як єдиний процес формування і удосконалення рухових навичок спортсмена і його якостей – фізичних, моральних і вольових, будуються на загальних основах формування і розвитку рухової діяльності спортсмена з врахуванням його індивідуальних особливостей (стать, вік, рівень фізичної підготовленості і т. д.) , і тих умов, в яких проводиться тренування. Ні одне з завдань тренування не може бути успішно вирішено тільки засобами фізичних вправ. Характер спортсмена, рівень його знань, трудова діяльність, знаходяться в стійкому зв'язку з його спортивним життям і визначають успіхи в ній.

Спортивна підготовка направлена на досягнення найвищих результатів в обраному виді легкої атлетики. Це дуже важливий стимул для молодих спортсменів, тренуватися наполегливо і упорно. З іншого боку, систематичні



заняття спортом стали могутнім фактором розвитку сторін особистості, виховання сміливих, сильних, витривалих і загартованих людей, підготовлених до праці й захисту Вітчизни. В цьому процесі велика роль тренера, який планує підготовку, керує фізичним і моральним вихованням спортсмена. Таким чином, шлях до досягнення поставленої цілі, лежить через процес спортивного тренування, підготовки, керування цим процесом і умовами її підготовки. Процес спортивної підготовки іде за трьома взаємопов'язаними і взаємообумовленими напрямками: виховання, навчання і фізичний розвиток. На практиці вказані три основні напрямки підготовки легкоатлета реалізуються через загальну фізичну, технічну і теоретичну підготовку. Спортивне тренування обґрунтовується на загальних педагогічних принципах – активності, наочності, доступності і систематичності. В той же час тренувальний процес має свої особливі риси.

1. Характерною рисою тренувального процесу є його багатогранність. Легка атлетика, як ні один вид спорту, складається з великої кількості різних видів.

2. Легка атлетика відноситься до групи видів спорту, досягнення в яких проявляються через одну вибрану форму техніки, яка має поетапний зміст і структуру рухів. Стабільність цієї техніки обумовлена відносною постійністю зовнішніх умов, визначених правилами змагань. Зовнішні умови можуть мінятися під впливом метеорологічних факторів (вітер, сонце, злива) та зміст покриття. По особливостям режиму рухової діяльності види легкої атлетики поділяються на дві групи:

1. Види, техніка яких направлена на вміння розвивати напруження м'язів максимальної сили, координації в відповідності з руховими завданнями. До таких видів відносяться : (біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, стрибки, метання).

2. Види, характерні проявленням витривалості при проявленні в оптимальних умовах інтенсивності. Техніка цих видів направлена на економію фізичних сил і підвищення ефективності оптимальних робочих зусиль (ходьба, біг на середні, довгі і наддовгі дистанції).

При великій різносторонності легкої атлетики мається різниця в степені залежності спортивного результату від фізичної та технічної підготовленості спортсмена. При постійній формі техніки досягнення спортивного результату в легкій атлетиці залежить від технічної підготовленості і функціональної підготовленості, але основною є остання [2].

В залежності від рівня готовності людини, цілей, циклу та періоду підготовки і того, на розвиток яких здібностей спрямоване тренування.

Тренування новачка має займати близько години, а просунутого бігуна – півтори-дві.

Тренування складається з декількох етапів:

1. Легкі вправи на гнучкість перед бігом.
2. Бігова розминка від 15-20 хвилин, щоб підготувати серцево-судинну, дихальну системи, зв'язки й опорно-руховий апарат, розігріти м'язи перед навантаженням.
3. Після бігу обов'язково треба зробити вправи на гнучкість, коли м'язи розігріті.
4. Основне тренування: це можуть бути відрізки, фартлек, темповий біг, забіги вгору, технічне тренування з різними вправами тощо.
5. Заминка в кінці – не менше 10 хвилин дуже повільного бігу, щоб вивести організм із тренування і відновити його.
6. Знову вправи на гнучкість [4].

**Заминка**

Часом у багатьох початківців спортсменів виникає питання, чи потрібна заминка після виконання основної програми тренувань і як її треба виконувати?

Для початку давайте визначимося з загальним поняттям, що ж таке заминка?

Заминка це важлива частина будь-якого тренування. Якщо у вас після бігових занять виникає бажання негайно впасти на диван, то зроблена заминка, без сумніву, дозволить оцінити її ефективність. Зробивши її ви обов'язково знизите неприємні відчуття після тренування, а саме – жорсткість і болі в м'язах.

Заминка повинна включати в себе 5-10 хв повільного бігу і ходьби в кінці тренування, а також розтяжки – вправи на розтягування основних груп м'язів. Чим активніше проведено тренування, тим сильніше ваше тіло вимагає заминку в тренувальний план.

### **Позбавлення від запаморочення**

Найвагоміший аргумент на підтримку заминки це той факт, що біг підтюпцем, який використовується в заминці, зменшує частоту серцевих скорочень практично до величини цього показника в стані спокою.

Щоб уникнути запаморочення після інтенсивного тренування, необхідно надати м'язам можливість попрацювати і після основного тренування, але з набагато меншою напруженістю, щоб організмом знову не почали вироблятися токсини. Уповільнений біг, ходьба і вправи на розтягування кращі засоби для ефективного розщеплення токсину, так званого молочною кислотою. Тому в заминку і включаються подібні види вправ.

Дотримуючись вищезазначеним висновкам, подібна заминка вкрай необхідний компонент, і він не повинен упускатися після занять.

Обов'язково попрацюйте з основними м'язовими групами, знімаючи з них напруженість, і, якщо потрібно, зробіть розслаблюючий масаж.

При різкій зупинці після проведення забігу у бігуна припиняється робота м'язової системи, а його серце так швидко перебудуватися не встигає. Воно продовжує з великою швидкістю перекачувати кров, яка в результаті збирається в ногах, і в результаті чого виникає кров'яний дефіцит в інших органах організму, зокрема, і в мозку.

Саме тому у багатьох бігунів, які не практикують заминку, після тривалої пробіжки, особливо з фінішним прискоренням, настає запаморочення та іноді непритомність.

### **Зниження м'язових болів**

Ваш організм під час бігу виробляє молочну кислоту. Вона обов'язково має бути нейтралізована, щоб уникнути серйозних болів у м'язах. Якщо молочну кислоту під час тренувань чи змагань не розщеплювати, то вона визве великий дискомфорт у м'язах. В результаті ви будете протягом декількох днів відчувати гостру м'язову біль [3].

### **Список використаних джерел:**

1. Блях В. А., Бедункевич В. А., Синицький З. П. Легка атлетика. К., 1935; Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. К., 1994; Петровський В. Метаморфози «старійшини» // Олімп. арена. 1995. № 1; Бачинський Й. В. Легка атлетика. Л., 1996; Легка атлетика: теорія, навч., тренування: Зб. наук. пр. Л., 2006.
2. Солопов И. П. Функциональная подготовка спортсменов / И. П. Солопов, А. И. Шамардин. Волгоград: Прин - Терра - Дизайн, 2003. - 263 с. О.В. Колодій.,Е.М. Лутковський., В.В. Ухов. Легка атлетика та методика викладання. М.;"Фізкультура і спорт", 2005 – 271 с.

3. <https://chfla.org.ua/chto-nuzhno-znat-o-razminke-rastyazhke-i-zaminke/>
4. <https://www.sovsport.ru/lifestyle/968167-kak-pravilno-delat-zaminku-video>

*Карасевич Сергій*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*ІКТ дозволяють організувати навчальний процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння навчального матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.*

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

Використання мультимедійних презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно передавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний

при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку. За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті. Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) можуть стати помічниками вчителів. Такий матеріал може бути використаний також вчителями – предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Комп'ютерні технології давно знайшли широке використання у освітньому процесі сучасної школи. Але, попри це, існуючі розробки у сфері використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні носять, зазвичай, приватного характеру: створення баз даних школярів, моніторинг їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, проектний метод, не мають поширення у шкільній практиці. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок у тому, що напрямами використання комп'ютерних технологій у фізичну культуру загальноосвітнього установи є: статистичний аналіз стану і графічне зображення цифрового матеріалу; навчання й контроль теоретичних знань учнів; контроль фізичного розвитку та підготовленості котрі займаються; підготовка та обробка результатів змагань з різних видів спорту; контроль і оптимізація техніки спортивних рухів створення комп'ютеризованих тренажерних комплексів з урахуванням персональних комп'ютерів.

Розробляючи технологію застосування комп'ютера на уроці фізкультури, автори керуються одним принципом: комп'ютер щодо навчання використовуватися повинен лише тоді, коли він забезпечує отримання знань і умінь, які неможливо чи достатньо складно сформулювати під час використання

традиційних технологій. Нині розроблені і впроваджені в навчальний процес освітніх закладів навчальні системи з гімнастики, лижного спорту, східним єдиноборствам, програми, дозволяють проводити імітаційне моделювання термінових довгострокових адаптаційних процесів, які протікають в організмі учнів. Застосування кольору, графіки, мультиплікації, звуку – всіх сучасних засобів відеотехніки – дозволяє відтворювати реальну обстановку діяльності (наприклад, поставити учня у безвихідь учасника змагань).

Особливу увагу звертається на:

- подання в зручній формі різних спортивних процесів, що протікають насправді із швидкістю (біг, стрибки та інші рухові дії) і важких для наочної демонстрацію по звичайних уроках;

- компенсації за допомогою техніки нестачі наочних посібників на уроці фізичної культури;

- використання комп'ютера на формування у школяра правильного уявлення про техніку рухової дії.

У результаті всього курсу фізичної культури у середньої школи можна виокремити декілька етапів освоєння учнями спортивно-комп'ютерних умінь і навиків.

I етап - візуальний (5-7-й класи) – передбачає перегляд школярами техніки рухових дій великих спортсменів, збирання пазлу цілісного рухового процесу з елементів. Ці вправи сприяють розвитку абстрактного, образного мислення. Учні отримують унікальну можливість скласти цілісні рухові дії із окремих елементів, успішно переносити теоретичні знання з виконання вправ на практику. II етап - технічний (8-9-й класи) – припускає використання відеоапаратури (камер, фотоапаратів, стільникових телефонів) для зйомки рухової дії, та його вивчення і обробку у програмі «Покадровий рух». У школярів розвиваються навички роботи з відеоапаратурою і ПК, аналітичне мислення, хлопці отримують унікальну можливість детально

вивчити техніку рухового дії. На III етапі – аналітичний (10-11-й класи) – старшокласники навчаються приймати рішення з урахуванням аналізу даних, перебудовувати рухову дію, в залежності від умов (урок, змагання, рельєф місцевості, активність опору), у них формується адекватна самооцінка.

Протягом роботи за проектом у учнів розвиваються навички роботи з цифровою апаратурою й передавання досвіду використання інформаційних технологій, формується аналітичне мислення, хлопці отримують унікальну можливість детально вивчити і аналізувати техніку рухової дії. На уроці учні навчаються аналізувати результати своєї діяльності, приймати рішення з урахуванням аналізу даних, у них формується адекватна самооцінка. Спільна робота вчителя фізичної культури та учня передбачає розвиток і розширення проекту з допомогою інформаційних технологій у світлі формування здорового життя. мультимедійний презентація оздоровчий фітнес.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барчуков І.С., Нестеров А.А. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика /І.С.Барчуков ,А.А.Нестеров. – М.:Academia, 2009.– 528 з.
2. Васильків А.А. Теорія й методика спорту /А.А.Васильков. – М.: Фенікс, 2008. – 379 з.
3. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології освітньому процесі по фізичну культуру /Матер. всерос.науч. – практ. цук. СПб., 2000.
4. Волков В.Ю., ВолковаЛ.М. Комп'ютерний дистанційний курс з дисципліни «Фізична культура» /Матер. всерос.науч.-практ. цук. СПб., 2000.



*Козлоська Світлана*

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований передусім на формування позитивного ставлення здобувача вищої освіти до цінностей фізичної культури і відповідно до занять фізичними вправами.

Процес фізичного виховання студентів має ґрунтуватися на перевагах їх усвідомленого ставлення до занять з фізичного виховання, в основі якого повинно бути прагнення до забезпечення покращення рівня власного фізичного розвитку та підвищення мотивації студентів до здорового способу життя. Ефективна реалізація провідної мети фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає здійснення розробки різноманітних концептуальних моделей моніторингу ставлення здобувачів вищої освіти до процесу фізичного виховання.

Вченими досліджено проблему про сутність зв'язку ставлень і психічних процесів, здійснено аналіз типів ставлень, подано різновиди типології людей та встановлено їх зв'язок зі ставленням, досліджено особливості розвитку ставлень та їх формування. Вони стверджували, що психологічні особливості ставлення людини до суспільних процесів у розгорнутому вигляді являють собою цілісну систему індивідуальних, вибіркового, свідомих зв'язків особистості з різними формами об'єктивної дійсності. На його думку, предметом ставлень може бути увесь спектр діяльності людини [1].

Необхідність вивчення психологічних аспектів фізичного виховання та спортивного тренування молоді, спрямована на можливість отримати відповіді до поставлених питань щодо психолого-педагогічних умов формування врівноваженої, цілісної та розвиненої особистості при фізичному вихованні студентської молоді.

Проблема фізичного виховання, спрямованого на зміцнення та збереження здоров'я молоді, набула сьогодні першочергового значення. Фізичне виховання – важливий напрям соціальної політики держави, обов'язковий розділ гуманітарної частини освіти, значущість якого виявляється в гармонізації духовних і фізичних сил, формуванні таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість. Це задекларовано в Законах України: “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації”, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державній програмі розвитку фізичної культури та спорту на 2007-2011 р. [3].

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Це специфічний вид соціальної діяльності молоді людини, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура є частиною передової культури та набутком всього народу. Фізична культура та спортивне виховання є потужним засобом не тільки фізичного вдосконалення, але ще й до цього виховання соціальної, трудової та творчої активності громадян. Фізична культура це не тільки вправи, гімнастика спорт, туризм та ігри це ще й громадська діяльність, особиста гігієна праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, а також

відпочинку та харчування. Систематичне вживання фізичних вправ – це, неодмінно, молодість попри вік, це активне життя без захворювань, яке оживлене оптимізмом, довголіттям і найголовніше – здоров'ям. Для підтримання здоров'я та попередження захворювань необхідний свідомий підхід та висококультурна поведінка людей, засновані на розумінні складних закономірностей, які формують стан здоров'я та характер молоді [ 2].

Майстерність викладачів фізичної культури ґрунтується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові. Викладацька цільова діяльність – це бажання займатися викладацькою діяльністю. У нашому випадку це бажання повинно містити такі аспекти – любов до викладання, любов до фізичної культури та здатність контролювати студентів не тільки у фізичному плані, але й в моральному.

Викладання фізичної культури в навчальному закладі потребує не лише професійних знань, умінь і навичок, доброї фізичної і методичної підготовленості. Нова парадигма освіти, заснована на принципах гуманізації та демократизації, вимагає підвищення педагогічного професіоналізму викладача, показником якого є спроможність моделювання педагогічних ситуацій, вирішення аналітико-рефлексивних, конструктивно-прогностичних, організаційно-діяльнісних, оцінювально-інформаційних і корекційно-регулювальних педагогічних завдань. Формування особистості майбутнього викладача фізичного виховання, становлення його педагогічної майстерності, проблеми готовності до педагогічної діяльності потребують наукових і методичних розробок із метою розв'язання суперечності між зростаючими вимогами до професійно-педагогічної підготовки викладача фізичного виховання та традиційним навчально-методичним забезпеченням цього процесу, соціальним замовленням на рівень професійної готовності викладача фізичного виховання [3].

Навчальний процес на заняттях з фізичного виховання стає діяльністю, якщо студент під час набуття знань оволодіває новими способами навчальних дій, які витікають від самостійно поставлених навчальних завдань, оволодіває прийомами самоконтролю та самооцінки своєї навчальної діяльності. Навчання здійснюється як діяльність тоді, коли студент оволодіває не лише знаннями, але і способами їх набуття; якщо ці способи не подаються йому у готовому вигляді, а самостійно вибудовуються самим студентом і витікають з поставленого ним навчального завдання; якщо він засвоює не лише способи роботи із знаннями, але й способи роботи із самим собою, тобто прийоми самоконтролю та самооцінки. Навчання, організоване як активна діяльність, суттєвою мірою визначає ставлення студентів до нього та, зокрема, до процесу фізичного виховання.

Освітні завдання фізичного виховання у ЗВО умовно поділяються на дві групи. До першої групи відносяться завдання, спрямовані на вдосконалення рівня рухової діяльності студентів, збагачення їх навичками життєво важливих рухів, формування готовності швидко та ефективно засвоювати нові рухові уміння. До другої групи належать завдання, що передбачають озброєння студентів теоретичними знаннями й практичними уміннями використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартування організму, складання правильного режиму праці й відпочинку та підвищення працездатності. Чим більше знань засвоюють, тим глибше у них розвивається абстрактно-теоретичний компонент рухової діяльності, вищими є результати у формуванні умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні позитивного ставлення до занять з фізичного виховання.

Сьогодні фізична культура та спорт у закладах вищої освіти повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей студентської молоді. Підвищення ефективності системи фізичного виховання має відбуватися за рахунок не

стільки кількісних змін, скільки якісного покращення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси молоді і можливості викладачів [2].

Важливим стимулом виховання в студентів позитивного ставлення до занять фізичними вправами є оцінка їхніх досягнень. Тому для її підвищення робиться все, щоб про успіх та прогрес знали й інші студенти. В іншому випадку особисте досягнення не забезпечує дієвого заохочувального впливу на збільшення рівня активності студента на заняттях з фізичного виховання. Найбільш дієвою формою гласності є оцінювання успішності з фізичного виховання. До таблиці систематично заносяться початкові та поточні результати здобувачів, які доводяться до їх відома й заохочуються шляхом морального стимулювання. Для забезпечення дієвої ефективності стимулювання студентів викладач має дотримуватися таких правил: застосовувати дидактичні можливості диференційованого підходу, завдяки якому студентів з низьким рівнем фізичного розвитку заохочуються бодай за найменші успіхи; враховувати успіх досягнень, які є наслідком прикладення зусиль і сумлінності студентів у процесі виконання індивідуальних та вирішення навчальних завдань у складі групи; забезпечувати гласність у заохоченнях; знаходити об'єктивні доводи для стимулювання максимальної кількості студентів; аргументувати кожне заохочення і супроводжувати його методичними вказівками, спрямованими на покращення якості виконання рухової дії; досягати того, щоб заохочення було конкретним і об'єктивним, яке у такому випадку спонукає до досягнення значно вищих навчальних результатів; робити усе, щоб заохочення сприяло вихованню в студентів відповідальності, розвитку уміння критично оцінювати зроблене і досягати нових результатів; дотримуватися обґрунтованості і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню здобувачами навчальних завдань, але й прояву ними працелюбності, ініціативності та

інших позитивних якостей; враховувати особистісні та індивідуальні якості, адже одне і те ж заохочення неоднаково впливає на активність на заняттях з фізичного виховання.

Основним джерелом виникнення інтересу до занять з фізичного виховання у студентів є їхня природна потреба в рухах, другим – потреба у розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми. Третім джерелом є потреба у пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечує яскраве емоційне забарвлення процесу навчання. На їх основі розвивається початкова стадія психологічного механізму формування інтересу до занять з фізичного виховання.

Сьогодні фізична культура та спорт у вищих навчальних закладах повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей студентської молоді. Підвищення ефективності системи фізичного виховання має відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного покращення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси молоді і можливості викладачів.

Життя людини залежить від стану здоров'я людини, тому дуже важливим є дотримання певних правил та цілей у спортивному вихованні та спорті, щоб зберегти не тільки фізичне, але і психічне здоров'я. Це впливає на трудову діяльність людини, її самопочуття та активність. Зміст здорового способу життя студентів відображає у собі результат розповсюдження індивідуального та групового стилю поведінки, спілкування, організації стосунків, соціально-психічного стану та манер [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Мясичев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев. – Москва-Воронеж : Изд-во: МПСИ, МОДЭК, 2011. – 400 с

2. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В. М. Лисяк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – № 3. – С. 199-203

3. Кругляк О. Теорія і методика фізичного виховання – основна профільююча дисципліна у підготовці вчителя в педагогічних училищах і коледжах / Олег Кругляк // Актуальні проблеми і методики фізичного виховання / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петрушин. Є. Н. Приступа, І. Р. Бондар. – Львів : Українські технології, 2005. – С. 162-180.

4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 227 с.

*Коробань Марія*

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та*

*спорту, доцент Пензай С. А.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГО В ШКОЛАХ ТА ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Древньогрецький філософ Платон уважав, що заняття гімнастикою без музичного супроводу формує міцну, проте бездушну людину. Поєднання гімнастики з музикою дає змогу виховувати всебічно й гармонійно розвинуту молодь.

Античний історик Плутарх у трактаті «Про музику» відзначає, що в Греції на багатьох змаганнях задля стимулювання атлетів музиканти виконували на флейті мелодії, відповідно до виду змагань.

Треба зазначити, що в I тис. до н. е. стимулювання виступів атлетів музикою відбувалося на всіх масових змаганнях: Олімпійських, та інших іграх [1].

Вплив музики пов'язано не з м'язами, які ми тренуємо, а з нашим мозком. На це вказує кілька багато різних досліджень, у яких науковці змогли довести, що сама думка про рухи нашого тіла підсилює імпульс, який мозок передає м'язам.

Як зазначають науковці [7], що думки про тренування дають майже половину такого ж результату, як й справжнє тренування м'язів. Коли ви уявляєте собі рухи певної частини тіла, ви збільшуєте силу сигналу, який передається з мозку до м'язів. Так що користь від музики існує, а саме:

- музика підвищує ефективність тренування впливаючи на емоційний канал людини. Прослуховування пісень пов'язаних з моментами радості або щастя відкриває емоційні канали, допомагаючи людині розкрити свій потенціал;

- було доведено, що вплив музики залежить також від смаків і схильності самого слухача. Мелодії, які йому суб'єктивно подобаються, сприяють нормалізації артеріального тиску, в той час як не улюблена музика дає протилежний ефект (звуження судин, перебої серцевого ритму);

- музика має вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову, видільну та інші системи людського організму, та викликає в них найрізноманітніші і багаторівневі фізико-хімічні реакції;

- музика здатна заспокоїти, відволікти від неприємних або непотрібних думок, загострити мислення і направити його в потрібне русло, підбадьорити і розвеселити, надихнути на тривалу і напружену розумову або фізичну роботу [4; 6;].



Музичний супровід найбільше допомагає у тих видах спорту, які залежать від злагодженості рухів у часі, таких як: веслування або біг.

Оскільки музика є ритмічним і емоціогенним подразником, вона викликає позитивні емоції та підсилює ефективність працездатності, завдяки своєчасному додаванню м'язових зусиль [6].

Отже, одним із дієвих засобів, що сприяють досягненню цілей підвищення ефективності є функціональна музика, яка призвана стимулювати робочі функції та психічний стан учнів в процесі занять. Вона вимагає до себе серйозних відносин з боку фахівця, бажаючи використовувати її у своїй практиці.

Функціональна музика описується на сучасному технічному прогресі та відкриває їм широкі можливості різноманітних способів перекладу необхідних музичних зворотів практично на будь-якому місці занять фізичними вправами.

При цьому треба враховувати, що для забезпечення підвищення працездатності учнів, звучання транслуючої музики повинно бути чистим, ясным і не спотвореним [3; 6].

Багаторічний досвід застосування музики на заняттях фізкультурою й спортом у школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Вона виконується в підготовчій частині 6–10 хв, основній частині (у разі її відповідності запропонованим учителем вправам та іграм), на коротких етапах 5–8 хв і в заключній частині заняття до 3–5 хв [1].

Досвід учителів, які застосовують музику на уроках, та рекомендації науковців свідчать про те, що оптимальна тривалість використання музичної програми для уроків фізкультури може бути в межах 1,5–2 місяці за умови, що вони проводяться тричі на тиждень. Інакше учні втрачають інтерес до цієї

музики й вона не викликає в них нових позитивних емоцій і не стимулює належним чином до рухової діяльності.

Незалежно від змісту й типу уроку фізичної культури, він починається з підготовчої частини, яка спрямована на організацію учнів до заняття, підготовку до виконання рухових дій і більш високих фізичних навантажень в основній її частині. На цьому етапі уроку виконують ходьбу та біг. Різноманітні варіанти ходьби доцільно здійснювати під мелодію маршу в розмірі єдиною у всіх голосах ритмічною структурою, що надає ходьбі особливу чіткість.

Біг супроводжується музикою. Загальнорозвивальні вправи з предметами (м'ячі, обручі, прапорці, булави та ін.) і без предметів із широкою амплітудою рухів виконуються під музику трьохдольного розміру (типу вальсу) у темпі 50–100 ударів метрономом за 1 хв. Різноманітні стрибки та підстрибування на місці й у русі на одній та обох ногах супроводжуються танцювальною музикою. Невисокі стрибки й підстрибування виконуються під музику типу польки, а високі та широкі стрибки – під музику гавоту [1].

Найбільш доцільно застосувати музику, коли учні виконують нескладні за структурою рухи циклічного характеру: біг на середні дистанції, тривалу ходьбу, плавання, катання на ковзанах й ін. У цьому випадку головна роль музики – затримати процес стомлення від монотонної фізичної праці, зробити її емоційно приємною та стимулювати рухову діяльність учнів.

Музичний супровід у спортивній та фізкультурній діяльності використовується не тільки як фон. Музика є ритмічним і емоціогенним подразником.

Тому музичний супровід використовується не тільки як фон, а як фактор ритму, таким чином музика задає темп виконання вправ та сприяє розвитку відчуття ритму, що сприяє підвищенню емоційного стану, більш

якісному виконанню фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, значною мірою сприяє ефективності виконання вправ, знижує ступінь втомленості в процесі виконання вправи та після заняття.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковська А. Особливості інтеграції музики й рухової діяльності у процесі фізичного виховання, Університет Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща, 2019. С. 12–15.
2. Коджаспиров Ю. Г. Отбор музыкальных произведений // Физическая культура в школе. 2004. № 6. С. 40–41.
3. Коджаспиров Ю.Г., Степанян П.Я. Улучшение условий занятий с помощью функциональной музыки, 1984. URL: [http://www.cnom.ru/gymnastics/training/1984/january/improvement\\_of\\_conditions\\_by\\_means\\_of\\_functional\\_music](http://www.cnom.ru/gymnastics/training/1984/january/improvement_of_conditions_by_means_of_functional_music)
4. Круглянський О., Кравчук Т. Використання музичного супроводу в навчальнотренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо, Харківський національний педагогічний університету імені Г.С. Сковороди, 2010. С. 48–49.
5. Патрушева Л.В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, Амурский государственный университет, 2015. С. 55–56.
6. Хворостова О. Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры, ГОУ СПО Мариинский педагогический колледж, 2008. С. 2–3.
7. Vinoth K Ranganathan, Vlodek Siemionow, Jing Z Liu, Vinod Sahgal, Guang H Yue, From mental power to muscle power--gaining strength by using the mind. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14998709/>

*Маслюк Руслан*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ТЕХНОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Технологічна модель майбутнього вчителя фізичної культури – це зразок цілеспрямованої, систематичної, послідовної роботи щодо впровадження новаторських уведень, прийомів, засобів, дій, які охоплюють цілісний навчально-виховний процес.*

Кожен спеціаліст за фахом має відповідати характерним особливостям своєї професії, але якщо говорити щодо багатьох спеціальностей, то слід мати на увазі високий рівень підготовленості, політичну зрілість, активну діяльність, високий рівень культури.

Працюючи в будь-якій галузі, фахівець спілкується з колективом, окремими його членами, тому у своїй трудовій діяльності йому слід дотримуватися принципів моралі, світосприйняття, ідеології й мати риси людини, які пропагує суспільство. Дотримуючись цих правил, він вносить свій вклад у справу, якій служить.

Фахівець фізичної культури має навчати не лише виконанню фізичних вправ, а й виховувати потребу постійно фізично себе загартовувати, готувати підростаюче покоління до розумової праці, активної діяльності в різних галузях науки, культури, громадського життя. Фундамент світосприйняття кожної людини закладається в школі, потім – у середніх та вищих навчальних закладах, де майбутній фахівець оволодіває теоретичними знаннями, набуває практичного досвіду в процесі оволодіння вміннями й навичками. Крім того, знайомиться зі змістом директивних документів

зовнішньої та внутрішньої політики, із документами культури, науки, фізкультурного руху в державі.

Не менш важливим для молодого фахівця є оволодіння психолого-педагогічними рисами, які притаманні вчителю (почуття патріотизму, інтелектуальні й духовні збагачення, моральні риси, любов до обраної професії, до дітей, цілеспрямованість, принциповість, вимогливість як до себе, так і до інших, почуття товарищескості тощо).

Риси, які характеризують молодого спеціаліста з позитивної сторони, – це вміння активно брати участь у громадській роботі; пропагандистські, що пропагують досягнення фізичної культури й спорту; професійно-ділові здібності в організації та проведенні змагань, чітка система в роботі, уміле планування, складання звітів і довідок.

Щодо фахівця фізичної культури та спорту – це являє собою професіограму вчителя фізичної культури, яка включає практичну діяльність, проведення уроків, підготовку учнів до виконання комплексної компетенції оцінювання знань, умінь і навичок за дванадцятибальною системою, підготовку учнів до позашкільної спортивно-масової роботи та створення оптимальних умов зміцнення здоров'я й фізичного розвитку.

До характеристик професіограми вчителя фізичного виховання належать: досконалі знання навчальної програми; вміння планувати роботу з фізичної культури та спорту; вміння оформляти й складати конспекти уроків різної спрямованості; знання вікових анатомо-фізіологічних особливостей учнів; вміння відбирати засоби та методи роботи з учнями на уроках фізичного виховання, дозувати навантаження, підвищувати рівень фізичного розвитку й фізичної працездатності; вміння регулювати виконання завдань і вправ на уроках і на заняттях спортом, які сприяють зміцненню здоров'я; набуття вмінь проводити заняття таким чином, щоб підвищувався рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості; успішне складання всіх

нормативів із фізичного виховання за 12-бальною й модульною системами опитування.

Учитель фізичної культури повинен уміти встановлювати й підтримувати ділові контакти з учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом школи. Наявність таких контактів є однією з рушійних сил у забезпеченні ефективного розв'язання завдань фізичного виховання дітей і підлітків, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості школярів. Завдяки діловим контактам учителю вдається створити матеріальну базу для занять фізичною культурою та спортом. Дуже вагомим для вчителя фізичної культури є вміння впевнено й доказово виступати перед аудиторією. Щодо цього педагог А. С. Макаренко зазначав: “Учням треба вміти сказати так, щоб вони у вашому слові почули вашу волю, культуру, вашу особистість”.

Спостереження засвідчують, що найкращих успіхів досягають ті вчителі, які вміють пропагувати фізичну культуру й спорт серед населення, серед батьків і учнів, колективу вчителів; виступають у засобах масової інформації; проводять зустрічі з ветеранами спорту, олімпійцями, молодими вчителями фізичної культури, спортивні вечори, свята, дні здоров'я, змагання.

Для успішної реалізації професійних умінь учитель фізичної культури (тренер) повинен правильно визначати мету, завдання педагогічної діяльності, уміти планувати свою працю; використовувати найбільш ефективні форми, методи й прийоми роботи з учнями; комплексно працювати над розв'язанням перспективних і поточних завдань; інтенсивно й раціонально використовувати робочий час. Таким чином, технологізація в системі роботи фахівця фізичної культури – це сукупність професійних дій, спрямованих на вирішення актуальних проблем фізичного виховання й

навчання з позицій технологічної концепції, що забезпечує вихід на якісно новий рівень дотримання та впровадження нововведень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Балахнічова Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студ. випускних курсів ін-тів фіз. культури / Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.

2. Власюк Г. Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури / Г. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. 4. – Рівне, 2006. – С. 3–6.

3. Зазюн І. А. Освітні технології у вимірах педагогічної рефлексії / І. А. Зазюн // Світло. – 1996. – № 1.

Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе /Кларин М. В. – М. : Знание, 1989. – С. 78.

4. Макрідіна Л. О. Використання сучасних технологій у педагогічній діяльності. ТРВЗ – педагогіка / Л. О. Макрідіна // Початкова шк. – 1995. – № 7.

5. Омельченко С. Д. Формування педагогічної техніки як компонента педагогічної культури майбутнього вчителя : автореф. дис. На здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / С. Д. Омельченко. – Х., 1995. – 24 с.

6. Смолюк І. О. Педагогічні технології : дослідження соціально-особистісного аспекту / Смолюк І. О. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВДУ ім. Лесі Українки, 1999. – 294 с.

*Мельник Наталія*

*викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Анотація:** *У даній статті розглянуто питання щодо нових підходів роботи з учнями та студентами по залученню їх до фізичних вправ за допомогою впровадження інформаційно-комунікаційних технологій. Проблеми та способи вирішення впровадження ІКТ в навчальний процес.*

Впровадження сучасних інформаційних технологій в галузь фізичної культури є одним із пріоритетних напрямків розвитку освіти, які в майбутньому підготують молоде покоління до життя в інформаційному суспільстві, вдосконалюючи навчально-виховний процес.

Комплексне застосування засобів нових інформаційних технологій навчання на сучасному етапі, дасть можливість виховати підростаюче покоління, здатне орієнтуватися в будь якій обставинах, адекватно реагувати в проблемних ситуаціях, аналізувати та знаходити способи їх вирішення.

Спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як високоефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, але й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння професійними знаннями і вміннями. У зв'язку з цим, використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій навчання варто розглядати як



найважливішу складову фундаментальної підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту[1].

Аналіз наукової літератури показує, що проблему підготовки майбутнього вчителя фізичної культури і технологій навчання досліджувало багато вчених. Зокрема: С.У. Гончаренко, О.М. Пехота, Р.С. Гуревич, О.Ф. Кабардіна, Є.Ф. Коршака, С. Канішевський, Ю. Човнюк, Р. Раєвський, О. Скалій та інші. Науковці запропонували широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямів фізичного виховання, які мають різну спрямованість (навчальну, оздоровчу та тренувальну).

Тенденції розвитку сучасної педагогічної освіти, виражена спрямованість на інформатизацію усіх галузей знань в вищій школі, визначають актуальність дослідження цього суспільного явища. Необхідно вказати, що пошук найбільш ефективних шляхів і засобів, які б сприяли можливо більш ефективному навчанню майбутнього вчителя фізичної культури, завжди був у центрі уваги фахівців з фізичного виховання і спорту. Використання засобів інформаційних технологій у майбутній професійній діяльності вчителя фізичного виховання дозволяє удосконалити зміст фахової підготовки, форми навчального процесу, індивідуальний підхід у навчанні тощо. Є. Бондаренко доводить, що сучасний навчальний процес на всіх його рівнях відбувається в умовах широкомасштабної комп'ютеризації закладів освіти та інтенсивного впровадження інформаційних технологій у практику навчання. Державна Програма „Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці” на 2006 – 2010 роки передбачає виконання комплексу завдань, які зорієнтовані на забезпечення підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології і розвивати вітчизняне виробництво високотехнологічної продукції, що необхідно для переходу національної

економіки на інноваційний шлях розвитку. У розв'язанні поставлених завдань освіти належить ключова роль [2].

Ми погоджуємося з думкою автора, що зараз інтенсивно впроваджують інформаційні технології у практику навчання у закладах вищої освіти але поруч з цим виникає проблема використання інформаційних технологій у навчальному процесі, у зв'язку з недостатнім матеріально-технічним забезпеченням.

Переведення навчання з комп'ютерно-орієнтованими технологіями, створення умов для їх розробки та впровадження, доцільне поєднання інформаційних технологій з традиційним навчанням – це дуже складна педагогічна задача, яка потребує вирішення цілого комплексу проблем (технічних, психолого-педагогічних та інших).

За рахунок цього приходимо до висновку, що має бути три основні напрями використанні ІКТ у навчально-виховному процесі:

1. Навчання технологіям, за рахунок постійного використання комп'ютерів (робота у соціальних мережах, підготовка домашнього завдання за рахунок інтернету, використання текстових реакторів, макетування, створення презентацій та музики, розроблення програм);

2. Вивчення інформатики, як науки;

3. Використання комп'ютера як технічного засобу у вивченні предметів у школі, коледжі та закладах вищої освіти.

С. Єрмаков, фахівець у галузі фізичного виховання спорту наголошує, що підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури передбачає наявність певного інформаційного забезпечення освітнього процесу. Від його якості залежить в цілому і рівень підготовки студентів. Тому поряд з традиційними джерелами інформаційного забезпечення, такими як бібліотеки, засоби масової інформації, видання, що розповсюджуються через торгівельну мережу або за підпискою, привертають увагу можливості одержання

відомостей з мережі Інтернет. Такий підхід С. Єрмакова є актуальним для фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в сучасній фізкультурній освіті в Україні. Ми підтримуємо ідею, що за наявності певного інформаційного забезпечення освітнього процесу залежить, у цілому, і рівень підготовки студентів, насамперед майбутнього вчителя фізичної культури. Продовжуючи думку С. Єрмакова Р. Клопов вказує на те, що фахівець з фізичного виховання та спорту повинен бути готовим не тільки грамотно використовувати нові технології, але й створювати свої оригінальні розробки. Все це потребує безперервної фізкультурної освіти, спрямованої на розвиток творчого мислення у процесі діяльності протягом всього життя [2].

При реалізації використанні ІКТ для підвищення ефективності навчального процесу, виникають певні проблеми пов'язані з труднощами організаційного та технічного стану. Наприклад, відсутність інтернету в деяких місцевостях, недостатній досвід роботи вчителів, викладачів з комп'ютером, відсутність методичних рекомендацій та навчальних матеріалів за такою програмою. Телекомунікаційні технології, володіючи потенціалом глобальної інтерактивності, навчання в процесі сумісної діяльності та необмеженої можливості і продовження навчання протягом усього життя, є частиною нової структури освіти. Це відкриває нові можливості для розвитку освіти та інших галузей за допомогою впровадження ІКТ.

Інформація в галузі фізичної культури і спорту знаходиться в стадії становлення. Сучасний стан процесу навчання у вишах фізичної культури припускає дослідження нових форм і методик побудов навчального заняття. Одним із перспективних напрямів модернізації навчального процесу вважається використання комп'ютерних автоматизованих комплексів навчання. Результати їх досліджень багатьох науковців показали, що рівень

розвитку пізнавальних і інтелектуальних здібностей у студентів-спортсменів залежить від використання викладачем дидактичних засобів і методів, адекватних адаптивним можливостям організму. Ефективність навчального процесу несумісна з перевантаженням психічної діяльності його учасників. Застосування комп'ютерної техніки з дотриманням зазначених вимог здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, обробку, сприймання і засвоєння інформації [1].

Специфіка вишів фізичної культури полягає в тому, що значну частину студентів складають спортсмени, що діють. Це ускладнює процес здобування вищої освіти ними, внаслідок їхньої професійної діяльності і неспроможності відвідувати постійно заняття. Дистанційне навчання, що поєднує в собі переваги комп'ютерних і телекомунікаційних систем, які швидко розвиваються, висувається на передні позиції масової освітньої діяльності. Це є необхідністю, оскільки всі діючі спортсмени навчаються по індивідуальних планах, через неможливість поєднувати активну спортивну діяльність з присутністю у вищих навчальних закладах. Для них дистанційне навчання за допомогою інформаційно комунікативних технологій є єдиною можливістю здобувати освіту.

### **Список використаних джерел:**

1. <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/104-111.pdf>
2. <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11dybovu.pdf>
3. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій / О. Щербак // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання

у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наукових праць. – Київ-Вінниця, 2006.

4. Свістельник І.Р. До питання інформаційного забезпечення науковців галузі фізичної культури і спорту / І.Р. Свістельник // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 20.

**Осадченко Тетяна**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

*Анотація: У спринтерському бігу переважне значення має оцінка якостей швидкості, сили і спеціальної витривалості. Причому, на думку фахівців ці здібності не існують ізольовано, вони взаємопов'язані і взаємообумовлені, будучи характеристиками єдиного рухового акту. Можна відзначити той факт, що швидкість рухів в чистому вигляді практично не проявляється. Її зовнішній прояв - швидкість рухових актів - завжди обумовлено не тільки швидкісними, а й іншими здібностями (силовими, координаційними, витривалістю).*

**Ключові слова: спринтерський біг, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, фізичні здібності.**

Аналіз літератури показав, що оцінка швидкісних можливостей спринтерів проводиться за результатами бігу на коротких відрізках (10-50 м) зі старту і з ходу. Причому час бігу зі старту характеризує здатність до

прискорення. Біг з ходу дозволяє розрахувати як максимальний темп рухів, так і максимальні швидкісні можливості спортсмена [1].

За даними Н. А. Бернштейна, спринтер при бігу з максимальною швидкістю проявляє зусилля, що перевищують за величиною масу спортсмена більш ніж в три рази. Тому величина розвивається швидкості в цій справі багато в чому залежить від сили спортсмена.

Здатність виконувати швидкий рух тіла зі стану спокою вимагає поєднання сили і швидкості. Рівень результатів у спринтерському бігу багато в чому залежить від швидкісної сили. Особливими формами прояву швидкісної сили є вибухова і стартова сила. Вибухова сила пов'язана зі швидкістю в тому випадку, коли загальний час руху вимагає переходу з нерухомого стану безпосередньо до руху з максимальною швидкістю.

При цьому слід зазначити, що на етапі вищої спортивної майстерності найтісніший зв'язок з результатом в спринтерському бігу виявляє навіть не «вибухова», а «стартова» сила м'язів [5]. Стартова сила є частиною вибухової сили, характеризується здатністю вже в початковій фазі навантаження досягати значного збільшення сили. Вона відіграє основну роль в тих випадках, коли необхідно високою початковою швидкістю протидіяти щодо найбільшим опорам.

Можливі значення сили і швидкості при різних навантаженнях залежать від максимальної сили, які проявляються в ізометричних умовах. Показники максимальної статичної сили людини в значній мірі визначають, які величини сили він може проявити в динамічному режимі в швидкісно-силової зоні. Тому стає зрозуміло, чому спринтери приділяють таку пильну увагу власне силовій підготовці.

Разом з тим, є цілий ряд досліджень, які свідчать про те, що в складно-координаційних рухах прямій залежності між максимальними значеннями сили і швидкості не спостерігається. Якщо зовнішнє обтяження не велика, то

зростання абсолютної сили практично не позначається на швидкості, а підвищення швидкості призводить до підвищення швидкісних і силових можливостей лише в зоні малих зовнішніх опорів.

Для оцінки швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції вчені рекомендують використовувати стрибкові тести, відзначаючи високу кореляційну залежність між показниками в стрибкових вправах і результатами в спринті. Як правило, найбільшу кореляційний зв'язок з результатами в бігу на короткі дистанції, виявляють у результатів в стрибках з місця в довжину і висоту, потрійним і десятерним. У той же час інші автори приходять до висновку про те, що різні контрольні вправи для оцінки силової підготовленості мають різну взаємозв'язок з результатами бігу зі старту і в бігу по дистанції.

Незважаючи на певну цінність і доступність стрибкових вправ вони визначають головним чином швидкісно-силові здібності м'язів-розгиначів ніг і не забезпечують оцінки функціональних можливостей м'язів-згиначів. Разом з тим дослідження Н. С. Северцова показали, що робота, яка забезпечує переміщення ніг в спринтерському бігу, зростає настільки, що стає основною в циклі бігового кроку і кількісно набагато перевищує роботу по відштовхуванню від доріжки. Отже, у багато разів зростають вимоги до оцінки силової підготовленості м'язів - згиначів ніг.

Вчені підкреслюють, що спеціальна витривалість є багатокomпонентне поняття. Рівень її розвитку обумовлює цілий ряд взаємозв'язаних чинників. У бігу на короткі дистанції до їх числа відносять: максимальні швидкісні можливості, рівень розвитку швидкісно-силових якостей і здатність ефективно їх використовувати протягом часу, необхідного для подолання дистанції, а також економічність і стійкість техніки та інші [3].

В.В. Кузнецов визначаючи спеціальну витривалість у вправах циклічного характеру, як збірне рухове якість зазначає, що при оцінці

фізичної підготовленості необхідно виявляти її компоненти - швидкісну і силову витривалість. Причому як швидкісну, так і силову витривалість необхідно представляти не як похідні від сили, швидкості і витривалості, а як абсолютно самостійні здібності, так як вони вимагають адекватних, властивих тільки їм засобів і методів розвитку [2].

Спеціальна витривалість найбільш повно проявляється в умовах змагань. Однак спортивний результат сам по собі не несе в належному обсязі інформацію про її рівні, оскільки він залежить від ряду інших чинників.

Для визначення рівня розвитку спеціальної силової витривалості, як правило, використовуються вправи, що відрізняються за своєю структурою від спринтерського бігу [4].

При вивченні спеціальної підготовленості спортсменів доцільно розглядати її склад і структуру. Під складом фахівці рекомендують мати на увазі комплекс якісно специфічних форм працездатності, об'єктивно властивих спринтерові і визначають успіх його спортивної діяльності, а під структурою - доцільний системоутворюючий принцип взаємозв'язку в компонентах рухових здібностей, що забезпечують їх функціональну єдність і специфічну працездатність організму.

Розробляючи структуру спеціальної підготовленості спортсменів, слід виходити з методології системного підходу. Причому цілісний характер змагальної діяльності та багатофакторна обумовленість її результатів спонукає до пошуку можливостей комплексної оцінки різних сторін підготовленості в специфічних умовах змагального вправи.

На думку фахівців, основними складовими спортивного результату в спринтерському бігу є показники: величини прискорення в стартовому розгоні, максимальної швидкості, яку в змозі розвинути спортсмен і здатності підтримувати досягнуту швидкість до кінця дистанції, які



залежать від прояву цілої низки взаємопов'язаних показників фізичної та технічної підготовленості спортсмена.

Для визначення можливості ефективно управляти підготовкою спортсменів і уточнення характеру взаємозв'язку, зміни окремих параметрів підготовленості в наших дослідженнях аналізувалася їхня динаміка в процесі підготовки спортсменів.

Аналіз кореляційних зв'язків між досліджуваними характеристиками показав сильний зв'язок між зміною спортивних результатів спортсменів і показників, що характеризують максимальні швидкісні можливості і спеціальну витривалість. Поряд з цим взаємозв'язок зміни результатів навіть у бігунів на 100 м на перших 30 метрів зі старту і результатів змагальної діяльності виявилася відносно низькою.

Наявність взаємозв'язку зміни спортивного результату із зміною максимальної швидкості і швидкості бігу на останніх метрах дистанції (спеціальної витривалості) робить їх найбільш значущими для ефективного управління підготовкою спринтерів. Разом з тим, як показали дослідження, їх динаміка обумовлена зміною інших параметрів спеціальної підготовленості, при цьому взаємозв'язку зміни різних параметрів досить специфічні.

Вивчення динаміки швидкості бігу на дистанції 100 м на стартовому (0-30 м) і фінішному відрізках (80-100 м) з величиною максимальних швидкісних можливостей, а також швидкості на найшвидшому і фінішному відрізках дистанції 200 м позбавила змоги встановити статистично достовірного взаємозв'язку змін цих параметрів. Можна припустити, що вони забезпечуються різними механізмами і вимагають різних засобів впливу для забезпечення їх вдосконалення.

Оцінка ступеня реалізації швидкісно-силового потенціалу в бігу з максимальною швидкістю дозволила виявити індивідуальні відмінності у взаємозв'язках їх змін. Достовірний зв'язок між зміною максимальних швидкісних можливостей і показником ступеня реалізації швидкісно-силових здібностей відзначена лише у спринтерів з низькими значеннями показника.

Найбільшого приросту часу утримання середньої змагальної швидкості при збільшенні максимальних швидкісних можливостей досягають бігуни, які мають низькі показники швидкісної витривалості. Причому у спринтерів спеціалізуються на дистанції 100 м відзначена достовірний взаємозв'язок у великому діапазоні зміни показника швидкісної витривалості. Це підтверджує той факт, що результати в короткому спринті в значній мірі обумовлені рівнем максимальних швидкісних можливостей.

Між зміною часу бігу на останніх метрах дистанції і показником швидкісної витривалості достовірний зв'язок існує лише при кількісних показниках швидкісної витривалості для бігунів на 100 м нижче 0,93, а для бігунів на 200 м нижче 0,85. Взаємозв'язок зміни швидкості бігу на фінішному відрізку і проявом силової витривалості встановлена лише при величинах показника швидкісної витривалості нижче 0,89.

Таким чином, кількісні значення показників швидкісно-силової та швидкісної витривалості можуть бути непрямими критеріями при оцінці ступеня взаємозв'язку між окремими структурними компонентами спеціальної бігової підготовленості спринтерів.

Підсумовуючи наведене, можна зробити висновок, що структура спеціальної бігової підготовленості спринтерів є складною, ієрархічну систему, для характеристики якої необхідно оцінити цілий ряд показників спеціальної підготовленості спринтерів. Експериментальні дослідження

показали, що кількісна оцінка зміни фізичної працездатності при моделюванні умов бігу з різною величиною додаткового обтяження в режимі змагального вправи, а також зіставлення максимальної швидкості бігу в ускладнених і звичайних умовах, середньої змагальної швидкості з максимальною швидкістю бігу, швидкості бігу в на змагальних дистанціях в ускладнених і звичайних умовах характеризують окремі структурні компоненти і дозволяє оцінити відповідність рівню реалізації швидкісно-силових здібностей в бігу з максимальною швидкістю, спеціальну витривалості і її складові – швидкісну і силову витривалість спринтерів.

Звертає на себе увагу той факт, що зміна швидкості бігу на стартовому і фінішному відрізках дистанції і максимальних швидкісних можливостей, а також показників ступеня реалізації швидкісно-силових здібностей в бігу і спеціальної силової витривалості статистично взаємопов'язані. Отже, вони характеризують щодо самостійні сторони підготовленості мають різні механізми вдосконалення і вимагають принципово відмінних, притаманних тільки їм засобів і методів розвитку.

Встановлено, що кількісні показники ступеня реалізації швидкісно-силових здібностей, швидкісної і спеціальної силової витривалості можуть побічно характеризувати взаємозв'язок окремих структурних компонентів, дозволяючи встановити фактори, індивідуально лімітують оптимізацію структури спеціальної бігової підготовленості спринтерів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / Анатолий Павлович Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Теорія і методологія спортивної підготовки: блокова система тренування спортсменів високого класу / Ю. В. Верхошанский // Теорія і практика фіз. культури. -2015.-№4.-С.2-14.

3. Виноградов, В. Застосування укороченого комплексу спеціальних впливів стимулюючого типу для збільшення спеціальної працездатності легкоатлетів-спринтерів / В. Виноградов // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей / ХДАДМ. - Харків, 2013. - № 3. - С. 3-11.

4. Козлов, І. М. Взаємозв'язок темпу і ритму біомеханічної структури спортивних рухів / І. М. Козлов, А. В. Самсонова, В. Н. Томилов // Теорія і практика фіз. культури. - 2013. - N 2. - С. 10-13.

5. Порівняльний аналіз виконання стартового розбігу в бар'єрному бігу і спринті у бар'єристів 1-й розрядів / А. Зузік, А. Мацко, В. Бондаренко // Актуальні питання фізичної культури і спорту: Проблеми. фіз. культури і спорту – К., 2010. - Т. 3. - С. 41-45.

*Пензай Сергій*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Каракай Анастасія*

*студентка факультету фізичного виховання*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ПОВНОЦІНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ**

Зараз, у сучасному світі існують найрізноманітніші види тренувань. Наприклад різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, або на відомих програмах телебачення. Сучасні тренери та наставники, намагаються донести нам свою систему харчування та фізичного виховання. Але сучасна молодь, на даний момент, віддає перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та біговим заняттям у парках та стадіонах свого міста. Цими представниками є добра

половина чоловічої статі. Стосовно жінок, то вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Це приблизна статистика, але можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не надає впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу. Але, це хибна думка.

Якщо проаналізувати сучасні напрями фітнесу, стане набагато легше зрозуміти та пояснити, чому ж, різноманітні напрямки фітнесу теж є ефективними та повноцінними видами тренування, які не шкодять нашому здоров'ю, та підтримують нашу фізичну форму.

Фітнес, як вид фізичної культури, дарує нам різновиди навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні свій особистий комплекс фізичних вправ застосовувати під індивідуальні особливості нашого організму. Прикладом можуть служити такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін.

Аеробіка, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибків, підскоків, присідань, махів та випадів ногами, які виконуються без пауз для відпочинку. Використовуючи усі ці вправи під музичний супровід, з ЧСС 120-160 ударів у хвилину, призводить до позитивно - емоційного фону занять. Тому слід зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. В аеробіці існують такі рівні навантаження, як низький, середній і високий. Тому кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [1, с. 26].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква(вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу), боксаеробіка, фітбол-аеробіка тощо. В основі рухів лежать базові кроки

аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1, с. 28].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, с. 51].

А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

Скіпінг це чудова альтернатива тренувань із дітьми. У цьому сучасному напрямку використовується скакалка, за допомогою якої можна виконувати багато варіацій стрибків та підскоків, та під музичний супровід, що дуже гарно впливає на інтерес дітей до виконання ритмічних рухів для покращення їхньої координації. Слід зауважити, що у цьому напрямку фітнесу використовуються досить прості акробатичні елементи, що дають змогу тренуватися не тільки підготовленим спортсменам, але, як вже було зазначено, і дітям. Специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі [1, с. 29–30] .

Такий напрям фітнес-тренування , як йога допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень

Підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Завдяки комплексним тренуванням та правильним

навантаженням можна з упевненістю сказати, що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19-24.
3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50-54.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129-132.
6. Овчиннікова Н., Нестерова С. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с.

*Скиба Євген*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Поліщук Н.М.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Анотація.** *Стаття присвячена питанню впливу плавання на вдосконалення людського організму. В ході роботи розглядаються основні переваги плавання перед іншими видами фізичних навантажень. Велика увага приділяється детальному опису впливу плавання на окремі системи людського організму.*

У сучасному світі існує ряд факторів, які негативно впливають на здоров'я та життя людини. До таких факторів належать несприятливі умови навколишнього середовища, постійні стреси, які отримує людина в повсякденному житті, нездоровий «сидячий» спосіб життя. Ось чому фізичне виховання та спорт відіграють особливу роль у підтримці людського організму. Регулярні фізичні навантаження дозволяють постійно підтримувати тіло в хорошій формі, покращувати здоров'я і, загалом, підвищувати настрій людини.

Однак багато існуючих видів спорту мають ряд протипоказань або вимагають великих фізичних витрат, що позбавляє їх універсального характеру для будь-якої людини. У цьому випадку найважливішим завданням стає пошук виду фізичної активності, який регулярно підтримував би тіло в хорошій формі і не мав би особливих протипоказань [1, с. 30].

Одним з найбільш корисних видів спорту є рекреаційне плавання, яке позитивно впливає як на організм людини, так і на його ставлення. Регулярні заняття плаванням можуть не тільки зміцнити здоров'я людини, але і



створити в ньому сильний характер, самодисципліну та витривалість. Суть плавання полягає у діяльності у водному середовищі, і на організм негайно впливають два фактори: самі вправи та водне середовище.

Говорячи про користь плавання, слід зазначити, що воно позитивно впливає майже на всі системи організму, включаючи: серцево-судинну систему, дихальну систему, м'язову систему, нервову систему, імунну систему.

Вплив на серцево-судинну систему людини в першу чергу виражається в її загальному зміцненні. Так, у людей, які регулярно займаються плаванням, частота серцевих скорочень у спокійному стані рідко перевищує 60, тоді як у звичайної нетренованої людини це значення досягає 70-80 ударів в хвилину. Постійний тиск води може значно полегшити відтік крові до серця, тому плавання показане навіть людям з ослабленим серцевим м'язом.

Плавання впливає на дихальні м'язи, покращує дихальну систему в цілому. Зменшене гравітаційне навантаження на хребет зміцнює м'язи грудної клітки, що призводить до поліпшення постави. Тому лікарі часто звертають до басейну дітей з різними формами викривлення хребта [3, с. 96].

Незалежно від стилю плавання, при регулярних фізичних вправах людина також постійно впливає на всі групи м'язів. Таким чином, плавання дозволяє набагато швидше розвивати м'язи людини (на відміну від бігу), при цьому не завдаючи шкоди організму. Кеннет Купер, відомий фахівець у галузі вдосконалення та розвитку оздоровчих технологій, зазначив, що плавання є одним з найефективніших видів аеробних вправ, що залучає основні м'язи [2].

Імунна система людини також піддається позитивному впливу плавання в результаті регулярних тренувань, людський організм поступово загартовується, стає міцнішим і стійкішим. Зміни в крові підвищують захисні

властивості імунної системи, підвищуючи стійкість до інфекційних та простудних захворювань [1, с. 221].

Не варто недооцінювати вплив плавання на нервову систему. Загальне тонізування тіла призводить до того, що регулярні фізичні вправи дозволяють позитивно впливати на психіку людини, знижуючи рівень стресу та психологічний дискомфорт.

Не забувайте, що плавання є одним з найефективніших заходів для правильного здорового схуднення, оскільки за 15 хвилин перебування у воді людина втрачає 100 калорій.

На закінчення хотілося б ще раз виділити найкорисніші для тіла оздоровчі властивості плавання:

- 1) Плавання надає зміцнюючу дію на серцево-судинну систему організму, значно покращуючи частоту серцевих скорочень людини в спокійному стані, а також покращуючи приплив крові до внутрішніх органів;
- 2) Під час тренувань, незалежно від обраного стилю плавання, майже всі групи м'язів задіяні в тілі людини, тим самим плавання забезпечує гармонійний розвиток опорно-рухового апарату;
- 3) Плавання сприяє загальному зміцненню імунітету організму, а також підвищує витривалість і переносимість температур;
- 4) Плавання також сприяє зменшенню психічного навантаження на організм, зменшує стрес і надає загальнозміцнюючу дію на здоров'я людини;
- 5) На відміну від інших видів спорту, плавання практично не має протипоказань і є найменш травматичним видом спорту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волокітіна Т. А., Дем'янова Л. М., Усенко С. В. Оздоровча фізична культура в основі здорового способу життя студента. *Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції*, 2017, с. 217-219.

2. Булгакова Н. Ж. Оздоровче, лікувальне та адаптивне плавання. Москва, Академія, 2008.
3. Гармонова В. Е., Борейко О. Н. Значення плавання для здоров'я. *Вісник ТІ*, 2015, том. 2, Гуманітарні науки, с. 96.

*Таранець Любов*

*викладач кафедри спортивних дисциплін*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС», ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

Сучасні умови розвитку суспільства потребують зміни кадрового забезпечення сфери фізичної культури шляхом удосконалення номенклатури галузевих професій і напрямків підготовки фахівців у вищих навчальних закладах з урахуванням переорієнтації галузі на проблеми, що пов'язані з укріпленням здоров'я населення України за допомогою використання зарубіжного досвіду оздоровлення людей.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок [2]. Існуючі протиріччя між потребою у вчителях фізичної культури які володіють усіма новими знаннями, в тому числі з оздоровчого фітнесу, та їх наявністю, між потребою в таких фахівцях і відсутністю системи їх підготовки обумовлюють важливість дисципліни «Оздоровчий фітнес» для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Вчитель фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної діяльності,

фізкультурно-оздоровчої роботи, володіти основами знань з соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних наук, тобто професійна діяльність майбутнього фахівця виявляється у досягненні та збереженні високого рівня фізичного стану школярів шляхом організації та проведення заходів з формування здорового способу життя [1].

В останні роки з'явився цілий ряд нових термінів у галузі оздоровчої фізичної культури: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк аеробіка, фітбол, стретчинг тощо. Найбільш широкого розповсюдження набув термін «фітнес», що увійшов до популярної, публіцистичної та методичної літератури. Термін «фітнес» має досить широкий спектр застосування.

Поняття «фітнес» у вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури використовується порівняно недавно, однак твердження і популяризація цього терміну відбивають ситуацію її принципового реформування в період росту пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей. Предметна визначеність поняття «фітнес» дозволяє розглядати його як систему за принципом ефективності основних компонентів, а не тільки їхнього взаємного зв'язку. На відміну від узагальненого розуміння фізичної культури як умови здорового способу життя, фітнес має досить чіткі критерії оцінки рівня фізичного стану, такі критерії можна визначати лише під час постійних тренувань. Звідси ми і розпочинаємо розглядати таке питання. А що ж таке «Фітнес»?

Поняття «фітнес» вміщує широкий спектр ознак і охоплює цілу низку неоднозначних визначень «оптимальна якість життя», що становить здоров'я, рівень фізичного стану, спеціалізовані оздоровчі програми, вид спорту тощо [3].

Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він спрямований на досягнення

та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя. Оздоровчий фітнес складається з таких компонентів фізичного фітнесу:

- кардіореспіраторна витривалість;
- склад тіла;
- сила та силова витривалість;
- гнучкість.

Таким чином оздоровчий фітнес визначається рівнем функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, кількістю жирової тканини в організмі та її локалізацією, показниками м'язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості. З перелічених понять ми можемо твердо говорити, що «Фітнес» це не просто вдосконалення свого тіла, а це вдосконалення особистості у всіх його аспектах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000.
2. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / М.Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004.
3. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 4.

*Шаманська Марія, Гордієнко Анастасія*  
*студентки факультету фізичного виховання*  
*науковий керівник: Таранець Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

В даний час спорт став все більше входити в життя людей. Глибоке вивчення фізіології людини вносить в заняття спортом теоретичні обґрунтування. Тренування продумуються таким чином, щоб вони найбільш органічно вписувалися в загальну життєдіяльність організму людини. Заняття стали не тільки керуватися принципом "не нашкодь", але і прагнути принести найбільшу користь людині. Напевно, можна помітити, що одним з теоретично найбільш обґрунтованих видів спорту зараз стає фітнес. Також потрібно відзначити, що фітнес – це той вид спорту, який, крім фізичного задоволення, приносить і моральне задоволення.

Історія виникнення Фітнес – це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес – відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби і погані звички стали справжньою розкіш.

Слово «фітнес» походить від англійського «to be fit» відповідати. Перефразування: бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. В цілому фітнес можна охарактеризувати як фізичну активність, інтегрального плану, метою якого є підвищення здатності організму до фізичних навантажень.

Фітнес є своєрідним симбіозом бодібілдингу та аеробіки. Одним словом фітнес – це зміцнення організму за допомогою фізичних вправ, ідеологічною основою якої є доступність занять у всіх сенсах цього слова: від цінової політики залів до режиму їх роботи.

Безумовна перемога і неминуща популярність фітнесу обумовлені тим, що займаються не пропонується виснажувати себе тренуваннями і дієтами. Фітнес не втомлює – багато хто займається їм вранці, до роботи, тонізуючи свій організм. Заняття фітнесом – це комплексне відновлення і підтримку здоров'я: раціональне харчування, очищення організму та індивідуальні програми фізичних навантажень. У багатьох європейських країнах фітнес сьогодні є глобальною програмою, спрямованої на зміцнення здоров'я нації [2].

Як відзначають фахівці, точної відповіді на питання: «Що таке фітнес?» Не існує: що займаються їм не бачать необхідності в юридичній точності визначень. Просто фітнес дає кожному те, що він хоче.

Найчастіше заняття фітнесом проходять в спеціальних клубах під керівництвом досвідчених інструкторів. Але це зовсім не обов'язкова умова. Фітнес – це набагато ширше поняття, ніж просто регулярне відвідування фітнес-клубу, оснащеного величезною кількістю сучасного устаткування і що пропонує десятки найрізноманітніших послуг (потрібних і не дуже). Якщо Ви дійсно хочете триматися в формі, то завжди знайдете для себе різні способи: ходити на лижах, кататися на ковзанах або роликах, грати в бадмінтон, волейбол, футбол, просто бігати на шкільному стадіоні, плавати в басейні, – все це буде Вашим персональним фітнесом. Чим би ви не займалися, головне – регулярність і отримання задоволення від того, що Ви робите. І тоді фітнес стане невід'ємною частиною Вашого життя. Таким чином, можна з упевненістю заявляти, що фітнес є чином життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму.

Сьогодні в фітнес включені як силові вправи, так і класичні елементи аеробіки. Навантаження під час занять доводиться на великі м'язи, суглоби, хребет і нижні кінцівки. У зв'язку з цим для фітнесу потрібно спеціальне

екіпірування. Обов'язковою є наявність кросівок, які збільшують ресорну функцію стопи, і зменшують навантаження на суглоби. Одяг обов'язково повинна бути зручною і комфортною.

Перед тим, як приступити до занять фітнесом, необхідно проконсультуватися з приводу навантажень у лікуючого лікаря. У деяких випадках доцільно буде пройти попередній фітнес-тест, який допоможе визначити ступінь підготовленості початківця фітнес-мена. В даний час багато спортивні спеціалізовані тренажери самі автоматично проводять цей тест, потрібно тільки ввести свою стать і вік. Даний тест не тільки дозволить правильно підібрати програму тренувань, а й допоможе об'єктивно оцінити успіхи в даному виді спорту [1].

Почати займатися фітнесом можна з будь-яким рівнем підготовки, і початківець спортсмен під керівництвом досвідчених інструкторів зможе підібрати ті види тренувань, які йому найбільш цікаві (аеробіка з елементами єдиноборств, степ-хореографія, йога та ін.). Але в будь-якому випадку метою цих тренувань буде підтримка чудовій фізичній форми.

Звичайно, основними споживачами продуктів сучасної фітнес-індустрії є жінки. Думаючи про хорошій фізичній формі, вони перш за все мріють про те, щоб прибрати «непотрібні» сантиметри в певних ділянках тіла.

Сучасний фітнес практично кожен день додає в свій склад нові види програм, на основі яких досвідчені інструктори допоможуть підібрати індивідуальний план занять.

#### **Список використаних джерел:**

1. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015.



2. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ, 2016..

**Шевчук Роман**

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Бойко Ю.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ**

Ні для кого не секрет, що медицина на території України безкоштовна. Проте коли людина серйозно хворіє, або якщо отримує травму, стає дедалі очевидніше, що саме ця безкоштовна медицина чимало коштує.

В західних країнах медицина – це самоокупна машина, яка ще й приносить немалі прибутки. Але навіть медичне страхування на території України не наблизить нас до західних країн у напрямку якості медичного обслуговування. Адже там населенню відомо, що здоров'я – це продукт, за який потрібно платити. Чим кращий продукт ви хочете отримати – тим вищу ціну ви маєте заплатити.

Проблема стану галузі сучасної української медицини турбує як населення так і вище керівництво. Потрапити до міської лікарні та безкоштовно отримати найякісніший медичний сервіс, який задовольнить кожного, майже неможливо. Про це свідчить кількість звернень, як усних так і письмових, до міністерства охорони здоров'я України [1].

Через недостатнє державне фінансування галузі медицини, неможливо вирішити усі існуючі проблеми. Проте існує можливість звернення до недержавних джерел фінансування, тобто до інвесторів.

Актуальність даної теми визначається тим, що люди можуть та бажають отримувати якісний сервіс, але лише державного фінансування замало для задоволення потреб споживача. Необхідність залучення інвестиційного капіталу та можливість його вдалого використання, може бути рятівною ланкою для покращення стану сучасного медичного обслуговування.

Проблемі стану сучасної медицини присвячено багато трудів вітчизняних науковців. Серед них Білобров В., Шишкін С., Журавльов В., Джердж С., Голяченко А.

Аналіз наукових робіт свідчить про низький рівень якості медичного обслуговування. Також свідчить про те, наскільки безкоштовна медицина є недієвою.

В процесі написання даної статті були поставлені такі цілі дослідження: з'ясувати стан галузі медицини на території України, проаналізувати можливості покращення цього стану, висунути пропозиції щодо покращення стану медичного обладнання вітчизняних міських лікарень. Метод аналізу був основним для виявлення стану сучасної медицини. Також були використані методи узагальнення та порівняння для визначення між платною та безкоштовною медициною.

5 червня 2013 року о 15 годині у сесійній залі Верховної Ради під головуванням Голови Верховної Ради України Рибак В.В., далі Першого заступника Голови Верховної Ради Калетніка І.Г. розпочалися парламентські слухання на тему: «Сучасний стан, шляхи і перспективи реформи у сфері охорони здоров'я України». Учасники слухань наголошували, що в Україні щорічно помирає понад 700 тис. громадян, третина з яких - це люди працездатного і репродуктивного віку. При цьому смертність від серцево-судинних захворювань є однією з найвищих у світі та становить близько 64% у структурі загальної смертності, а смертність від онкологічних захворювань

– 13 %. Фактично ці два класи хвороб визначають майже 80% щорічних втрат населення країни [2].

Ще 20 років тому людина, потрапивши до лікарні, отримувала найякісніше лікування та діагностичне обслідування абсолютно безкоштовно. Зараз це серйозна проблема, адже, щоб отримати найсучасніше та найякісніше лікування, людина має заплатити 300-600 гривень на день лише за антибіотичні ліки в аптеці. А країна виділяє лише 12 гривень на добу на одного терапевтичного пацієнта [3].

У зв'язку з цим. За період з 01.01.12 по 31.12.12 відділом документального та організаційного забезпечення Головного управління охорони здоров'я України зареєстровано 4289 звернень громадян, з них:

- письмових – 4194,
- усних – 95;
- колективних – 130,
- повторних – 350 ,
- дублетних – 427,
- поставлено на контроль – 2122
- багатодітні сім'ї – 19,
- одинокі матері – 24. [1]

В основному ці звернення формувалися у трьох напрямках, щодо рівня професійної підготовки персоналу медичних закладів, медикаментозного забезпечення та наявності необхідного медичного обладнання.

В 2012 році видатки на медикаменти з розрахунку на один виклик швидкої медичної допомоги зросли з 6 грн. у 2011 році до 35 грн. у 2012 році. Це може вплинути на третину існуючих звернень, але й це під сумнівом. Відносне зростання становить більш ніж на 500%, але в абсолютному показнику це лише 29 грн. що насправді дуже мало.

Коли людина попадає до лікарні із серйозною травмою, тут можливі декілька ситуацій, які грубо можна поділити на 2 групи: платне лікування, та безкоштовне, яке пропонує держава. В чому ж різниця? У першому випадку людині надається допомога безкоштовна, але із застосуванням якісних медикаментів, та можливо навіть із застосуванням дорогого обладнання. У другому випадку це лише безкоштовна допомога, лікування здійснюється за допомогою дешевих-безкоштовних ліків, що пропонує держава.

Як до медикаментозного забезпечення – тут все зрозуміло, кожен обирає курс лікування під свій гаманець. Ця проблема може бути вирішена лише на рівні держави шляхом збільшення розмірів фінансування, легше сказати, ніж зробити. Але що стосується використання високоточного інноваційного обладнання – тут інакше. Щоб отримати якісне діагностування тої чи іншої хвороби, треба пройти декілька лікарів, може навіть лікарень, кожен раз отримуючи талон-направлення, та стоячи у величезних чергах через занадто високий попит на саме це високоточне медичне обладнання.

Через неможливість вирішення проблем із якісним обладнанням у місцевих лікарнях на державному рівні, необхідно залучати інвесторів. Не відступаючи від сказаного щодо залучення інвесторів для придбання для лікарень якісного інноваційного обладнання, можна представити чотиристоронні стосунки у вигляді невеликої схеми. Саме учасниками цих стосунків виступатимуть: інвестори, медичні державні заклади, фірма-виробник та постачальник обладнання та пацієнти тих самих медичних закладів.

Інвестор, керуючись побажання та вказівками головного лікаря купує необхідне обладнання для лікарні. Лікарня виділяє одну чи декілька палат, або бере вихідну платну палату та пропонує пацієнтам платні послуги для діагностичного обслідування, чи простого розташування на стаціонарі. Можна навіть не виділяти окремих палат, а приносити усе необхідне

обладнання в існуючі палати, благо інноваційність та сучасність медичної техніки дозволяє це зробити за рахунок мобільності пристроїв, за невеликими окремими випадками. Вартість обладнання буде поступово амортизуватися з виплат пацієнтів, які охоче платитимуть за якісні та сучасні послуги. Це може зайняти деякий час, проте таке медичне обладнання працює до 2х років взагалі без необхідності сервісного обслуговування, та потім з щорічним платним сервісним обслуговування. При накопиченні необхідної суми та обумовлених відсотків, лікарня повертає ці кошти інвестору натомість отримуючи усе обладнання у дарчої формі у своє власне розпорядження.

Таким чином кожен учасник цих чотиристоронніх стосунків залишається задоволеним. Але тут можуть бути деякі суперечки, що стосується платіжне нездатної частини населення, скажімо ті самі пенсіонери або пільговики. Ця частина населення живе за рахунок виплат, що отримується від держави. Проте ці виплати давно надходять на електронні банківські картки, та банки завжди пропонують платні послуги страхового полісу. Страхування здоров'я на суму у 25 000 гривень, якої вистачить на вирішення 99% випадків проблем із здоров'ям, коштує лише 10 гривень на день, ці кошти автоматично будуть зніматися з картки. Страхування є добровільним, адже в Україні лише обговорювався законопроект «Про загальнообов'язкове державне соціальне медичне страхування», який визначає правові, соціальні, фінансово-економічні та організаційні засади загальнообов'язкового державного соціального медичного страхування населення з метою реалізації встановлених Конституцією України прав усіх громадян на охорону здоров'я, медичну допомогу і медичне страхування [4].

Висловлена ідея не змінить в корінь стану медичної галузі на території України, проте ця стаття може стати підштовхуючою силою хоча б для одного з учасників цих чотиристоронніх стосунків у напряму отримання більш якісного та сучаснішого медичного сервісу.

**Висновок.** Аналіз стану галузі медицини демонструє три основні проблеми, які найбільше впливають на якість медичного обслуговування на території України. Якщо питання медикаментозного забезпечення та рівень професійної підготовки кадрів можна вирішити лише на державному рівні шляхом збільшення фінансування у сферу медицини, то стан забезпечення медичним обладнанням можна поліпшити на рівні кожної лікарні окремо. За допомогою приваблення інвестиційних коштів у схему чотиристоронніх інвестиційних відношень, існує можливість закупівлі інноваційного медичного обладнання у міській лікарні. Схема є дуже прозорою і дієвою, та досить привабливою для кожного з учасників стосунків.

За 2-3 роки існує можливість значно покращити стан медичного обладнання в міських лікарнях.

Також була висунута теза стосовно вигоди та надійності використання полюсу добровільного страхування. Навіть найдешевший полюс може допомогти кожній людині окремо отримувати більш якісне та сучасне медичне обслуговування.

Стан власного здоров'я для кожного з нас має величезне значення, та загальна свідомість цього може бути рушійною силою для покращення стану медичної галузі в цілому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Департамент охорони здоров'я: [електронний ресурс] - Режим доступу:
2. [ww3.health.kiev.ua](http://ww3.health.kiev.ua)
3. Урядовий портал, єдиний веб-портал органів виконавчої влади України: [електронний ресурс] - Режим доступу:
4. [http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art\\_id=246410397&cat\\_id=244828973](http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=246410397&cat_id=244828973)

5. Сайт благодійної організації, Лікарняна каса Полтавщини: [електронний ресурс] - Режим доступу:

6. [http://www.poltavalk.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1896:2011-02-15-13-26-46&catid=83&Itemid=125](http://www.poltavalk.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1896:2011-02-15-13-26-46&catid=83&Itemid=125)

7. 4. Проект Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне медичне страхування» від 06.03.2001 р. №61-52-1 // Збірник нормативно-директивних документів з охорони здоров'я. – К: МОЗ України. – 2001. – травень-червень. – С. 260-279.

***ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ЖИТТЯ***



*Бадяка Анастасія*

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЧИННИКИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

*Анотація.* Розглянуто фактори навколишнього природного середовища, які мають ефективний вплив на здоров'я і забезпечують нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини.

«Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження та щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору»

Відтоді як існує людина, її здоров'я формувалось і продовжує формуватись під впливом природних факторів на організм. До навколишнього середовища людина пристосувалась у процесі еволюції і без нього жити не може, оскільки воно є спільним з її внутрішнім середовищем. З початку ембріонального зародження і до кінця свого життя людина контактує з компонентами навколишнього середовища (повітрям, водою, ґрунтом, продуктами харчування тощо). Життєдіяльність організму перебуває у безперервному динамічному взаємозв'язку з факторами навколишнього середовища. Ця взаємодія не повинна порушувати адаптаційних механізмів організму людини. Під дією різних подразників внутрішнього і зовнішнього середовища людини в її організмі створюються безумовні та умовні рефлекси, що зумовлюють підтримання динамічної

рівноваги, в основі якої лежить обмін речовин та енергії між організмом і навколишнім середовищем.

Фактори навколишнього природного середовища мають ефективно впливати на здоров'я і забезпечувати нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини.

Людина, як біологічний вид, є частиною природи, і фактори середовища впливають на неї так само, як і на будь-який інший вид. Навіть за відсутності антропогенного впливу здоров'я людини залежить від багатьох абіотичних і біотичних факторів. Вихід значень тих або інших факторів за границі діапазону оптимуму погіршує стан людини, знижує її стійкість та опірність до різноманітних захворювань.

Абіотичні фактори, що впливали на людину в минулому, продовжують впливати й сьогодні.

Космічні, геліо- й геофізичні фактори. Вплив Сонця на здоров'я людини було помічено ще в глибоку давнину. Проте детальні дослідження щодо цього розпочалися тільки в XVIII – XIX ст. Сьогодні відомо, що вплив Сонця пов'язаний передусім з 11-річним циклом сонячної активності, підвищення якої спричинює збурення магнітосфери та іоносфери. Такі збурення, своєю чергою, зумовлюють збільшення напруженості електромагнітного поля Землі, а це вже безпосередньо впливає на організм. У роки підвищеної сонячної активності або коли відбуваються магнітні бурі, частішають випадки порушення діяльності серцево-судинної та нервової систем, психіки й поведінки. Сплески сонячної активності призводять, з одного боку, до ослаблення імунітету, з іншого – до підвищення агресивності патогенів і природних носіїв інфекцій. Отже, зростає ймовірність інфекційних захворювань, у тому числі тих, що мають характер епідемій, зокрема грипу, холери, дизентерії.

Інший фактор – рівень ультрафіолетового випромінювання. Саме він протягом майже всієї історії розвитку біосфери визначав частоту мутацій. У невеликих дозах ультрафіолет необхідний для еволюції біосфери: мутації створюють генетичну різноманітність популяцій і тим самим поставляють матеріал для природного добору.

Для людини ультрафіолет у невеликих дозах корисний: він справляє антисептичну й бактеріостатичну дію, запобігає запальовальним процесам у волосяних сумках, пригнічує розвиток хвороботворних грибів, що викликають захворювання шкіри – дерматомікози. У великих дозах ультрафіолетове опромінення небезпечне: воно спричинює здебільшого шкідливі мутації (так, одна корисна мутація припадає приблизно на кілька тисяч летальних). Надмірне опромінення підвищує ймовірність розвитку злоякісних утворень – раку, саркоми, лейкозу.

Від згубного впливу ультрафіолету живу речовину захищає тонкий озоновий екран у верхніх шарах атмосфери. Сьогодні існування цього екрана перебуває під загрозою. Тому ультрафіолетове випромінювання все частіше розглядають як фактор, ступінь небезпеки якого залежить від людини.

Кліматичні й метеорологічні фактори. З них на людину найбільшою мірою впливають температура, відносна вологість повітря й атмосферний тиск. Із кліматичними факторами тісно пов'язані функціональний стан і захисні реакції організму, а також мотивація поведінки. Це, своєю чергою, визначає ймовірність виникнення цілої низки захворювань, зокрема психічних розладів.

За надміру високої температури пригнічується фізична активність людей, збільшується ймовірність захворювань серцево-судинної системи й нирок. Низька температура сприяє розвитку запалень органів дихання та ревматизму. Вважають, що низька температура й відносна вологість повітря, менша за 50 %, сприяють виживанню й поширенню вірусу грипу. Особливо

небезпечні раптові коливання температури: вони спричиняють порушення діяльності серцево-судинної системи, психічні розлади. Вплив температури посилюється в умовах підвищеної вологості.

Зміни атмосферного тиску позначаються на стані здоров'я насамперед тих людей, які хворі на артрити й артрози (захворювання, що супроводжуються болями в суглобах та зміною їхньої форми). Один із проявів впливу атмосферного тиску – гірська хвороба. На висоті, починаючи приблизно з 3000 м, через зниження парціального тиску газів гемоглобін недостатньо насичується киснем, і розвивається гіпоксія (кисневе голодування). При цьому з'являються задишка, кволість, пришвидшується серцебиття, іноді людина непритомніє. На великих висотах (понад 5000 м) може розвинути набряк легенів, а внаслідок гіпоксії – мозку кома. Гірською хворобою частіше уражаються люди нетреновані, особливо ті, хто зловживає спиртними напоями.

На нервову систему людини та її психічний стан істотно впливають вітри. Через поривчасті й жаркі суховії різко частішають випадки ненормальної поведінки людей. Багатьох людей уражає пов'язана з вітрами "фенна" хвороба, коли за 1-2 дні до початку вітрів у крові й тканинах збільшується вміст біологічно активної речовини серотоніну, який впливає на передавання нервових імпульсів. Вирубання лісів, розорювання степів родючі землі перетворюються на безплідні солонці й солончаки, дедалі частіше проносяться над Землею суховії. Клімат і погода розхитуються людиною, й це невідворотно позначається на її самопочутті.

Едафічні й гідрологічні фактори. Нестача або надлишок у довкіллі тих чи інших хімічних елементів і речовин великою мірою визначає здоров'я конкретних популяцій. Захворювання, пов'язані з регіональними едафічними (грунтовими), гідрологічними чи епідеміологічними особливостями, дістали назву ендемічних хвороб (тобто властивих певним регіонам).

Наприклад, дефіцит йоду у воді й продуктах харчування спричинює захворювання щитоподібної залози, нестача кальцію – ламкість кісток, нестача кобальту чи заліза – анемія. Надлишок тих чи інших елементів також небезпечний. Так, надлишок бору спричинює захворювання органів травлення та пневмонію. Через нестачу фтору зазвичай виникає карієс, але надлишок його (до 1 г/л) призводить до ураження зубів – флюорозу; за ще більших концентрацій (від 5 г/л) починається скостеніння зв'язок, порушується робота печінки, шлунка.

Здебільшого погіршення стану здоров'я через нестачу або надлишок певних речовин у воді та їжі пов'язують із дефіцитом кальцію, заліза, йоду чи надлишком деяких металів, насамперед мангану, цинку, свинцю, ртуті, бору. Нестача мікроелементів, які входять до складу вітамінів, – часта причина авітамінозів. Проте нині людина сама почала справляти відчутний вплив на клімат і погоду. Внаслідок викидів у атмосферу великої кількості вуглекислого газу збільшується діапазон коливань температури й тиску.

Біотичні фактори середовища – це фактори органічної природи, що впливають на організми життєдіяльності інших організмів.

Людина, як і інші живі організми, може вступати в різного роду взаємовідносини з тваринами, рослинами і собі подібними. Деякі форми цих взаємовідносин склалися ще в ході природної еволюції органічного суспільства. З покоління в покоління людина передавала відомості про користь та шкідливість тих чи інших живих організмів. При цьому користувалися найбільш стародавнім методом досліджень – методом спостережень.

Корисні рослини входили в кімнатну культуру. Лише в 20 столітті було науково доведено їхню корисність. Зокрема, кімнатні рослини впливають на мікроклімат приміщення, поглинаючи частину шкідливих речовин, у тому числі надлишком вуглекислого газу. Крім цього кімнатні рослини мають

естетичне та рекреаційне значення. Зелений колір рослин позитивно впливає на здоров'я. Він не втомлює очі, знімає зорову напругу, нормалізує внутрішньо зоровий тиск, покращує кров'яне постачання очей.

У другій половині ХХ ст. стала розвиватися ароматологія, що зацікавило хіміків, медиків, екологів. Встановили, що рослинні аромати здатні впливати на дихання, збудливість м'язів, нервову систему, мозкові біоритми. Наприклад, запахи лаванди та розмарина знімають стреси і заспокоюють нервову систему. При роботі з монітором комп'ютера, число помилок знижується, якщо вдихати запахи кімнатних рослин: лимона - на 54 %, жасмину – на 33 %.

Багато кімнатних рослин вирощуються завдяки їх чудовій властивості – виділяти в навколишнє середовище фітонциди.

Фітонциди – це бактерицидні (антагоністи бактерій), фунгіцидні (антагоністи грибкової інфекції), протисцидні (антагоністи найпростіших) леткі речовини, які відіграють значну роль у взаємовідносинах організмів у рослинних угрупованнях і є одним з факторів природного імунітету рослин.

Фітонциди підвищують бактерицидну здатність повітря, роблячи його чистими. Механізм його явища зв'язаний з трансформацією молекул озону в електронно-збудливі молекули кисню – озонів, здатні руйнувати структуру ДНК патогенних мікроорганізмів.

Бактерицидні властивості повітря, яке містить фітонциди, зумовлює і таку його властивість, як свіжість.

Свіже повітря виліковує багато захворювань, покращує стан здоров'я: позитивно впливає на нервову систему, підвищує рухливу активність, секреторну функцію шлунково-кишкового тракту, покращує обмін речовин, стимулює серцеву діяльність.

Виникла необхідність глибоко розробити теорію фітонцидів у тісному зв'язку з теорією фітодизайну. Рослини, правильно підібрані і розміщені з

гарним смаком, створюють психологічно сприятливе середовище, позитивно впливають на настрій людей, надають приміщенню своєрідний колорит і певний комфорт.

#### **Список використаних джерел:**

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208с.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
3. Мартыненко А. В., Валентин Ю. В., Подлесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. –192с.
4. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. –Львів: Світ, 1993. – 120 с.

***Білан Данийл***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та*

*спорту, доцент Маєвський М.І.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я**

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу, а психічне – дарує спокій та чудовий настрій. Їх можна сформувати тільки шляхом

отримання знань і постійної роботи над собою. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль, адже стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % – від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля та 50 % – від способу життя.

Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини, а не суворі дієти та виснажливі заняття у спортзалі [1].

Як же почати жити здорово? Для зміни життя на краще є система здорового способу життя, яка включає в себе: правильне харчування (збалансоване), фізичну активність (постійні тренування) та режим дня [3].

Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене саме правильному харчуванню, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, що мають поліпшувати стан здоров'я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні. Окрім цього, необхідною умовою гарного самопочуття та здоров'я людини є відсутність шкідливих звичок, означає відмову від всієї шкідливої їжі та алкоголю. Краще пийте більше негазовану воду, оскільки кожен день нам треба випивати приблизно 2-3 літра води [1,3].

Не менш важливими є й рухова активність та регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Щотижня нам потрібно витратити приблизно 300 хвилин на аеробні вправи. Це можуть бути помірні (ходьба, йога, їзда на велосипеді) чи інтенсивні вправи (біг, швидка ходьба, футбол, баскетбол). А для укріплення головних груп м'язів виконуйте силові вправи [1,2].

Також важливим є режим дня. Організм функціонує краще, коли є стабільний режим. Лягайте спати та прокидайтесь в один і той самий час, навіть у вихідні. Нічний сон людини повинен тривати близько 7-8 годин та



засинати краще до 22:00. Вночі виробляється гормон, що нейтралізує окислювальні процеси в організмі [2].

**Висновок:** здоровий спосіб життя – система заходів, які спрямовані на підтримку нормальної життєдіяльності людини з упором на різні аспекти існування. Складові способу життя кожна людина вибирає для себе сама, до фундаментальних відносять режим дня, фізична активність, правильне харчування. Якщо самотійно починати нове життя важко, заручитися підтримкою однодумців [3].

#### **Список використаних джерел:**

1. Прес-служба УОЗ ОДА. Здоровий спосіб життя.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Здоровий спосіб життя : декілька порад для підтримки свого здоров'я.
3. Food/Sup. Що таке здоровий спосіб життя.

***Бойко Юлія***

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Анотація.** В статті розглядаються різні аспекти активізації діяльності по здоров'язбереженню студентської молоді у закладах вищої освіти. Аналізується науково-педагогічна література, що дозволяє намітити основні напрями практичного вирішення зазначеної проблеми. Визначені різні види роботи по вирішенню проблеми активізації діяльності по здоров'язбереженню молоді.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження.

Активізація діяльності по здоров'язбереженню у закладах вищої освіти розглядається нами, як сукупність матеріальних, педагогічних і психологічних факторів вузівської дійсності, що спонукають суб'єктів освітнього процесу до професійно-особистісного розвитку та саморозвитку. Подібне формулювання відрізняється високим ступенем узагальненості, що дозволяє розглядати в якості фактора будь-який елемент освітнього середовища (об'єкт, предмет, суб'єкт, процес), що здійснює вплив на активність студентів.

Створення індивідуальної моделі здорового способу життя студента з урахуванням його особистісних особливостей може бути наступним важливим кроком у самоорганізації здорового способу життя (від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю), становленні самосвідомості та активної життєвої позиції на основі виховання і самовиховання, формування відповідальності за своє здоров'я, життя і здоров'я інших людей. Цю модель, на думку В. Ігнатової, студент самостійно розробляє і демонструє викладачу як самостійну роботу [1].

Робота з формування здорового способу життя на думку С. Максименко, С. Болтівець, має складатися із двох взаємопов'язаних складових: 1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова); 2) здобуття молоддю знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання певних завдань (змістовно-інформаційна та практична складові). Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики ведення здорового способу життя з практичними заняттями та фізичними вправами. Важливим при вихованні у молоді цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання [5, 79]. Але фізичне виховання не має замикатися лише на

розвитку рухової активності, необхідно задіяти психічний і духовний розвиток.

Активне збереження, відновлення і зміцнення здоров'я студентської молоді, надання допомоги в реалізації власного потенціалу, для успішного навчання, ведення активної виробничої, соціальної діяльності, спрямованої на зниження захворюваності та інвалідизації, поліпшення якості життя, підвищення адаптаційних механізмів; реалізацію внутрішньої гармонії фізичного, психічного, духовного стану людини, а також гармонію з екологічним середовищем; відповідальність молоді людини за своє здоров'я і здоров'я своїх близьких забезпечується реалізацією комплексного підходу на відміну від нормативного підходу в побудові навчального процесу, коли на чільне місце ставиться не особистість студента, а його показники, які характеризуються лише контрольованими нормативами.

Виходячи з методологічного аналізу проблеми здорового способу життя, можна сказати, що мотивація здоров'язбереження – це конкретизація причини дії в процесі формування ціннісних установок на здоровий спосіб життя (діяльнісний підхід), система взаємопов'язаних і підпорядкованих мотивів діяльності, що свідомо визначають лінію поведінки (системний підхід), показник наявних потреб студента, у яких особистість відчуває нестачу (ціннісний підхід).

В. [Кашуба](#), С. [Футорний](#), О. [Андрєєва](#) вказують на наступне: «Ми не заперечуємо думку провідних вчених, але наші уявлення базуються на тому, що у змісті мотивації здоров'язбереження можуть бути виділені наступні компоненти: оздоровчий, психофізичний, пізнавальний, соціально-моральний і професіональний» [3, 53].

Оздоровчий компонент припускає загальне поліпшення фізичної підготовленості, реалізацію можливості керувати собою, відчувати задоволення від діяльності; психофізичний – ґрунтується на мотивах

реалізації (гармонія, згода, порядок, краса, естетика зовнішнього вигляду) і отримання задоволення (відчуття здоров'я приносить радість, щоб відчутти це почуття, людина прагне бути здоровою), пізнавальний – особливий тип діяльності, дій і відносин особистості відносно здоров'язбереження, де провідними мотивами є спілкування (прагнення до пізнання й оцінки інших людей, а через них і з їх допомогою – до самопізнання і самооцінки), які означають, що людина відчуває себе вільною незалежно від зовнішніх умов; соціально-моральний – дозволяє виділити важливість соціальних функцій серед інших мотивів, професійний складається з мотивів досягнення, які виражаються в усвідомленні того, що, будучи здоровим, можна піднятися на вищий щабель суспільної драбини.

Основними параметрами при створенні умов сприятливого середовища для збереження та зростання якості здоров'я Г. Міщерякова виділяє:

-фізичний розвиток людини, що є сукупністю морфофункціональних показників, причому морфологічні ознаки можуть бути не менш надійними критеріями, що характеризують розвиток організму, ніж функціональні;

-фізична активність – оптимальне використання фізичного навантаження для збереження і формування здоров'я, яке одночасно може служити характеристикою самоконтролю здоров'я;

-психоемоційний стан – особлива форма психічних станів людини з переважанням деяких властивостей емоційного реагування за типом домінант;

-психоемоційна стійкість – відносна динамічна стійкість психоемоційного стану людини при дії подразників, що вимагають негайного реагування для збереження здоров'я, безпеки, власності або престижу [4].

Сучасні науковці до змісту активізації діяльності з формування мотивації до здорового способу життя відносять наступні види діяльності: аналіз і підбір ресурсів; підбір персоналу; вивчення ситуації; навчання;

вулична робота; організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків; інформування.

Для активної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя важливе значення має такий вид діяльності, як вивчення ситуації. Ця діяльність передбачає проведення різноманітних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей молодіжного середовища, негативних та позитивних його явищ, особливостей впливу різноманітних подій з різних галузей життя студентів. Також вивчаються особливості впровадження різноманітних профілактичних програм, їх функціонування з метою виявлення і подальшого усунення недоліків, або шляхи удосконалення.

У сучасній практиці активізації діяльності використовуються такі організаційні групові та масові форми роботи: ігротеки, дискотеки, вуличний театр, мітинг, вулична хода, робота виїзного пункту соціальної підтримки (консультування), рейди тощо.

Організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків також має значення для забезпечення успішності активної роботи, спрямованої на формування мотивації до здорового способу життя. Основний спосіб проведення часу в цих групах – розповідь когось із учасників про свої проблеми й одержання підтримки від інших членів групи.

Інформування у процесі здійснення активної роботи, спрямоване на формування здорового способу життя передбачає рекламно-видавничу діяльність, спрямовану на створення соціальної реклами різних видів, а також буклетів, брошур, посібників з проблематики, що стосується здорового способу життя.

Позааудиторна робота як складова, яка не обмежена часовими межами, чітко не регламентована формами та методами, дає можливість: створити умови для реалізації студентами своїх здібностей, нахилів, сприяє соціально-

громадській активності; реалізації самоврядування як ефективної форми соціально-громадської діяльності; підсилити мотивацію навчання.

Правильно організована позааудиторна робота розвиває у студентів потребу у вивченні педагогічної та психологічної теорії з проблеми формування особистісного досвіду здоров'язбереження.

Форми організації позааудиторної роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи.

Види позааудиторної роботи можна умовно поділити на два напрямки, які викладачі вважають найбільш перспективними. Перший напрям – залучення студентів до наукової роботи. Другий напрям це загальнокультурні заходи, що мають відношення до конкретного предмету чи спеціальності взагалі. Ці заходи можуть бути організовані як офіційно адміністрацією ВНЗ, так і за ініціативою учасників у рамках клубу чи студентських об'єднань [2, 12].

Отже, проведений аналіз психолого – педагогічної літератури, дозволив намітити основні напрями практичного вирішення зазначеної проблеми. Серед основних видів роботи виділяються такі:

- створення комфортних умов навчання;
- ознайомлення студентів з ефективними технологіями оздоровлення та подолання негативних наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій;
- активну пропаганду здорового способу життя;
- організацію груп взаємодопомоги, клубів і об'єднань на основі ідеології здорового способу життя;
- проведення тренінгів, семінарів з метою збереження особистісного здоров'я;

- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності;
- активізацію спортивно-масової діяльності студентів.

#### Список використаних джерел:

1. Игнатова В.В. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза / В.В. Игнатова, О.А. Шушерина // Сибирский педагогический журнал. – 2004.– № 1.– С. 105-113.
2. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №4 (29).– С. 37-39.
3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е. В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А.Кашуба, С.М.Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №1. – С.51-59
4. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01./ Мещерякова Г.П. – Ставрополь, 2006. – 190 с.
5. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокурн О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.]. - за заг. ред. С.Д. Максименка. - К.:ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. – 152с.

*Виговський Євгеній*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ОСНОВНА УМОВА ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

*Анотація.* Висвітлено характеристику існуючих концепцій збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя підростаючого покоління, студентської молоді. Визначена інтеграція умов навчання здоровому способу життя, що є носієм проблеми формування ціннісного відношення до здоров'я, виховання здорового молодого покоління.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління й формування в нього здорового способу життя за всіх часів була однією із ключових проблем людства. Події, що відбулися в світі за останній час (кардинальні перетворення в соціально-економічній сфері держави, зміни в культурній і духовній сферах життя людини, стихійні екологічні й соціальні потрясіння), роблять її особливо гострою. Поряд із цим наявний багаж знань про формування здорового способу життя дітей і молоді, запозичений з народних традицій, укладів життя, донедавна носив емпіричний характер і не мав науково-педагогічного обґрунтування. Численні спроби, що пропонуються педагогами різного рівня (ученими, викладачами вузів, шкільними вчителями) у сфері формування здорового способу життя, дотепер не принесли відчутних результатів, пов'язаних з поліпшенням у стані здоров'я учнів і студентської молоді.



У зв'язку з цим набуває актуальності проблема формування ціннісного відношення до здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління, здатного збільшувати його духовні й матеріальні цінності на соціально-педагогічному рівні, яка зумовлюється в умовах сьогодення багатьма чинниками, а саме: недостатнім усвідомленням суспільства загалом і молоді зокрема високої цінності людського здоров'я; погіршення екологічних умов життя людини, що спричинено загальносвітовою кризою, енергетичною і продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці і побуту; наданням здоров'ю грошового еквіваленту; зниженням рівня задоволеності людей життям, зростанням злочинності, наркоманії, алкоголізму, схильності до суїциду, нестримної гонитви за матеріальними вигодами, появою хвороб, властивих представникам певних соціальних верств і груп; соціально-психологічними настановами, характерними для українського суспільства, серед яких пріоритет надається таким, як достаток та кар'єра.

Процесу формування здорового способу життя на всіх етапах навчання й виховання молодого покоління. Однак питання формування ціннісного відношення до здорового способу життя у майбутніх педагогічних кадрів у вищій школі на сучасному етапі залишаються недостатньо висвітленими.

Демократизація громадського життя породжує необхідність подолання стереотипів авторитарної моделі освіти, в основі якої лежить не мотиваційний, а інформаційний підхід. У цьому зв'язку актуальною стає проблема введення нових компонентів, спрямованих на вирішення глобального завдання – осмислення цінності життя, цінності кожної людини в системі світобудови [2, с. 72]. Одним з таких компонентів освіти є валеологічний компонент, що отримав в останні роки широке поширення на всі рівні освіти, починаючи зі школи й закінчуючи системою вищого

педагогічного навчання, що повинна забезпечити підготовку педагога нового типу.

Ціль створення валеологічного аспекту освіти полягає в здійсненні валеологічного виховання учнів (студентів). При цьому під валеологічним вихованням розуміється спеціально організований і цілеспрямований процес формування валеологічного світогляду (системи поглядів і переконань на факти і явища здорового способу життя); почуття відповідальності за своє здоров'я й спосіб життя; навичок формування здорового способу життя й діяльності, що сприяє оздоровленню організму, розкриттю резервних можливостей людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: В 2 кн. – Кн.2. Особистісно орієнтований підхід: Науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Горащук В. П. та ін. Основи здоров'я.10-11 клас // Програми курсів природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – С.20-28.
3. Крохмаль С. С., Формування особистості вчителя як пропагандиста і вихователя здорового способу життя // Всеукр. наук.-практ. конф. “Здоров'я і освіта”. – Львів, 1993. – Ч.1. – С. 44-45.
4. Оржеховська В. М. Валеологічні знання - дітям і молоді // Освіта України.-1992.– № 36.
5. Поташнюк І. В. Напрями вдосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів як вихователів здорового способу життя // Педагогічний пошук:Наук.-метод. вісник. – Луцьк, 1999. – № 3. – С. 26-28.
6. Сухомлинський В. О. Слово про слово //Дивослово.– 2000. – №9. – С.57-59/

*Возний Іван*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

***Анотація.** Розглянуті питання смертельного впливу на здоров'я молоді наркотичних речовин, походження наркотиків, виникнення фізичної, психічної залежності та боротьба з наркозалежністю.*

Кількість наркоманів зростає в усьому світі, в тому числі і в Україні. Наркоманія в Україні, на думку спеціалістів, давно набула ознак епідемії. Кількість людей, які вживають наркотики близько 100 тисяч (за офіційними даними). Реальна цифра людей, що вживають наркотики, за оцінками МВС, в 10-12 разів більша, і складає 800-900 тисяч, а тенета наркобізнесу ловлять все нові жертви. За даними Інтерполу, в Україні зареєстровано 65 тисяч розповсюджувачів наркотиків.

Молоді необхідно усвідомити, що вживання наркотиків не просто шкодить здоров'ю людини, а й знищує, вбиває її. Наркоманія – це насамперед проблеми молоді. Дослідження показали, що середній вік початку прийому наркотиків – 13-15 років, а в деяких містах нашої країни ще менший – 9-13 років. Середня тривалість життя людини після початку регулярного прийому наркотиків становить 7 років. Наркомани рідко доживають до 30-річного віку. Як свідчать дослідження, часто вживати наркотики починають зовсім випадково, через цікавість. Молодь “знайомиться” з наркотиками на дискотеках і вечірках, в компанії з друзями. Існують й інші причини збільшення кількості наркоманів, а саме: економічна криза, безробіття, проблеми в особистому житті.

Першою рослиною з психоактивними властивостями, про яку є згадка в історії, був мак. Ще 5000 років тому його використовували шумери, які жили на землях Месопотамії (сучасний Ірак). На глиняних табличках, які були знайдені через століття в Ніппурі, залишились рекомендації щодо приготування та вживання опіуму.

Праїндіянці століттями, а то й тисячоліттями просувались через джунглі Центральної Америки у землі Мачу-Юнга (тепер Болівія) – це і є батьківщина страшного зілля коки. Кущ цей вічнозелений, 2-2,5 м заввишки. Після жування листочків коки знесилена людина без відпочинку може подолати десятки кілометрів, не відчуваючи спраги і голоду. Правда, потім настає втома, знехіть до всього, байдужість і розумова тупість.

Окрім поодиноких географічних осередків вживання різноманітних речовин, які мають психоактивні властивості, Європа не знала більшості сильних наркотиків до кінця XII ст., коли хрестоносці привезли з Близького Сходу опіум. Перші препарати опіуму мали назву “лаудан”. На початку позаминулого століття, в 1805 р., аптекар Сертюрнер виділив перший алкалоїд опіуму і дав йому назву “морфін” на честь грецького бога сну Морфея. Трохи пізніше, 1832 р., Робіке виділив кодеїн, а 1848 р. Мерк виділив із опіуму папаверин.

Масове вживання наркотиків в Європі почалось в XIX ст., коли група інтелектуальних авантюристів почала експериментувати над власною свідомістю, вживаючи наркотики, які привезли з Єгипту та Індії (гашиш, опіум).

1938 рік став дуже важливим в історії наркоманії. Цього року швейцарському хіміку Альберту Гофману вдалося синтезувати лізергінову кислоту (ЛСД-25), що стало початком розвитку масового вживання наркотиків в обсягах, які до цього не мали прецеденту в історії людства.

Сьогодні наркоманія є світовою проблемою, вона присутня на всіх континентах і демонструє тенденцію до непохитного зростання.

Група експертів ВООЗ визначила наркоманію як «стан епізодичного або хронічного отруєння, викликаний багаторазовим введенням наркотику». Комітет експертів ВООЗ розрізняє в наркоманії як хворобі два стани – залежність та звикання.

### **Психічна залежність.**

Чим швидше наркотик задовольняє ці потреби та викликає очікуваний емоційний стан, тим складніше перебороти звичку вживання цього наркотику. В умовах сильної психічної залежності позитивний психологічний стан особистості залежить тільки від того, чи є наркотик під рукою. У випадку відсутності наркотику людина катується, і щоб виправити настрій або поліпшити стан, наркоман намагається знайти його за будь-яку ціну.

### **Фізична залежність.**

Класичною ознакою виникнення фізичної залежності є поява абстинентного синдрому, який фактично свідчить про “наркотичний голод”. Абстинентний синдром характеризується низкою проявів у психічній та фізичній сферах, специфічних для кожного окремого виду наркотику. Цей стан полегшується або зникає після введення того самого наркотику або речовини, яка має такі ж психофармакологічні властивості.

### **Залежність характеризують:**

- сильне бажання або непереборна потреба (нав’язливий стан) подальшого прийому наркотику, а також спроби отримати його за будь-яку ціну;

- тенденція збільшення дозування через розвиток залежності;

### **Звикання характеризують:**

- бажання подальшого прийому наркотику з метою поліпшення настрою;

- незначна тенденція (або її відсутність) до збільшення дозування;

- негативні наслідки стосуються тільки особистості наркомана.

Усі наркотики за походженням можна розділити на дві групи – природні і синтетичні. Що ж таке наркотик?

Наркотиком вважається кожна речовина рослинного чи синтетичного походження, яка при введенні в організм може змінити одну чи декілька функцій та в наслідок багаторазового вживання призвести до психічної або фізичної залежності. Відчуття дію наркотику і не втягнутись неможливо.

З точки зору психофармакологічного впливу наркотики можна розподілити на три великі групи:

- *наркотики, які пригнічують діяльність центральної нервової системи* (опіати, барбітурати);

- *наркотики, які збуджують діяльність центральної нервової системи* (амфетаміни, кокаїн, гашиш);

- *наркотики, які викликають галюцинації* (марихуана, мускатний горіх, ЛСД, мескалін, псилоцибін).

Опіум його похідні та барбітурати – це психоактивні речовини, які найчастіше вживають наркомани.

**Опіум** – це молочний сік, який отримують з надрізаних головок опіумного маку. Мак вирощують у всьому світі, але за вмістом морфіну найкращим вважається балканський і малоазіатський мак. Вміст морфіну є головним фактором, який визначає ефективність та якість опіуму.

Спосіб вживання опіуму з метою отримання наркотичного сп'яніння залежить від географічних та культурних особливостей, а також традицій. В Ірані і Туреччині опіум їдять, китайці його найчастіше курять, а європейці та

американці вводять шляхом ін'єкцій. Від способу вживання залежить інтенсивність дії препарату та яскравість відчуттів.

Найбільш частими ускладненнями хронічного зловживання опіумом є:

- опіумна гарячка;
- вірусне запалення печінки;
- гнійні інфекції шкіри та тканин, запалення та затвердіння вен.

**Морфін** – найбільш відомий алкалоїд опіуму, виділений у 1805 р. Це білий кристалічний порошок, який не має запаху, його легко розпізнати за терпким смаком. Він використовується як знеболювальний засіб у медицині. До морфіну швидко виникає толерантність, і хронічні морфіністи можуть приймати наркотик в дозах, більших за терапевтичні в 20-200 разів.

Наркомани найчастіше приймають морфін шляхом ін'єкцій, щоб швидше досягнути ефекту. Найбільш розповсюдженим ефектом впливу морфіну є його пригнічена дія на центральну нервову систему.

**Героїн** – це напівсинтетичний похідний морфіну, вперше отриманий в Німеччині в 1898 р. Дессером як ліки, які ліквідують залежність від морфіну.

Героїн у 20-25 разів сильніший за морфін і вдвічі сильніший в плані звикання. В хімічно чистому виді він являє собою сіро-коричневий порошок. Нелегальні торговці додають до нього кофеїн, лактозу, лимонну кислоту і навіть таку отруту, як стрихнін, котрі підсилюють його дію, водночас збільшуючи його вагу.

**Барбітуратами** - називають ліки, які є похідними барбітурової кислоти. Всі вони викликають пригнічення мозкових центрів, які контролюють вищу нервову діяльність.

Барбітуратна наркоманія з урахуванням її ефектів та наслідків більш небезпечна, ніж опіоманія. При отруєнні організму барбітуратами наркоман більше хворий психічно та емоційно збуджений, у нього порушена

координація та підвищена схильність до епілептичних випадків, які проявляються у фазі абстиненції.

**Кокаїн**— це алкалоїд, який міститься в листі південноамериканської рослини коки.

Перший ефект кокаїну приємний: проходить втома, з'являється відчуття сили та переваги, наркоман відчуває підвищення інтелектуальних можливостей та фізичної сили. Він стає діяльним, відчуває впевненість в собі, знаходиться в постійному русі, відчуває потребу весь час говорити і доводити свою значущість для суспільства.

**ЛСД-25.** Діетиламід лізергінової кислоти (ЛСД-25) – найбільш відомий, найбільш вивчений і водночас найбільш вживаний психоделічний наркотик. Найчастіше цей галюциноген зустрічається у вигляді порошку або розчину, не має кольору, смаку та запаху. Швидкість дії ЛСД залежить від способу вживання, кількості препарату та індивідуальної чутливості. Наркотик, який вживає через ротову порожнину, починає діяти через 45 хвилин, в особливо чутливість до препарату осіб – через 15 хвилин.

Наркоманія – це важке захворювання, що завдає серйозної шкоди здоров'ю, призводить до деградації особистості, інвалідності і смерті в молодому віці.

Наркомани є найбільш небезпечною групою ризику захворювання на СНІД (серед хворих на СНІД 70 % це наркомани). Це зумовлено як фактором введення наркотиків ін'єкцією, так і ризикованою психічно неадекватною поведінкою в різних життєвих ситуаціях.

Звичайно, наркоманами не народжуються. Найчастіше наркотик пробують з цікавості, через легковажність, наслідування когось, а іноді до вживання наркотиків привчають більш «досвідчені друзі». Наркоманія поширюється за законами епідемії: хворий на наркоманію втягує в свої



тенета все нові і нові жертви. Ті, хто вживають наркотики, без них вже обійтись не можуть, і дози їх з кожним днем все збільшують.

Не кожному вдається вирватись з полону цієї хвороби, яка може призвести до смерті в молодому віці.

#### **Список використаних джерел:**

1. 1.Корун О. М. Передумови та негативні наслідки розповсюдження наркоманії // Практична психологія та соціальна робота – 2004 . – №10 , – С. 10-11.
2. Максимова Н. Ю. Історія походження наркотиків. – К. : Ніка Центр, 2001 – 235 с.
3. Профілактика наркоманії. Збірник інформаційних, теоретичних та методичних матеріалів з проблем девіантної поведінки підлітків та молоді. – К. : УДЦССМ, 1994. – 128 с.
4. 4.Безпалько О. В. Наркотики у світі молоді. – К. : Логос, 2003. – 134 с.

***Гончар Галина***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ЗВО**

*Анотація. У роботі розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрямки світоглядних орієнтацій формування позитивної установки на*

*активну підтримку власного здоров'я протягом життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді.*

Постановка проблеми. В умовах негативної динаміки рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [2, с. 66]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, с.21]. Науковими дослідженнями доведено [1-5], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ЗВО, і на цьому наголошується у працях фахівців галузі [1-6].

Беззаперечна значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Втім, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої

концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів. Водночас, багатогранність фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напряму дослідження.

Мета роботи – виявлення теоретичних основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування).

Результати досліджень та їх обговорення. Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, ЗВО є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, с.86]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме фізичне виховання студентів, їхній здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни [5, с.24].

На думку спеціалістів [3, с.35; 5, с. 72], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ЗВО, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна

освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, с.145]. Впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [3, с. 83]. Вчені зазначають [1, с.180; 3, с. 305], що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є

визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Визначено [5, с.223], що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якості освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [3, с. 276]

Узагальнені дані емпіричних досліджень [1-5] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ЗВО: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці вважають [3, с.280], що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурноспортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2 %) і негативно (15,1 %). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7 % студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурноспортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Висновки. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Барчуков И.С. – М. : Кнорус, 2014. 368 с.
2. Волкова Л.М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования / Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Монография. СПб. : СПб ГПУ, 2013. 153 с.
3. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів / Завидівська Н.Н.: Монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.
4. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід): Монографія Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.М. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 325 с.
5. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.

**ЖарковаКаріна**

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Бойко Ю.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ТА ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: "Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив." Чи інше: "здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо".Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: "Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим".

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної

людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово " здоров'я". Це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших ріках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство".Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування;оптимальний руховий режим;загартування організму;особиста гігієна;відсутність шкідливих звичок;позитивні емоції;інтелектуальний



розвиток;моральний і духовний розвиток;формування розвитку вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог: кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;правильно організований режим прийому їжі;засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;щоб їжа не була шкідливою. Звідси бачимо, що в нашому раціоні переважає картопля і хліб. За своєї недбалості, недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома. Чому нема щоденно на нашому столі моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику. Адже морква – це пам'ять, розум дітей. Сприяє підвищенню працездатності. Покращує розумові здібності дітей капуста, чорниці, цибуля, горіхи, кмин. Також горіхи підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з'їдати 4-5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Це зокрема, гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці. Шкіра має потові та сальні залози, вона бере участь у теплообміні. Через шкіру виділяється 10-20 г поту на годину під час фізичної праці, при високій температурі – до 300-500 г. Шкіра бере участь у газообміні, утворює вітамін D під дією сонячних променів.

За допомогою шкіри організм виділяє оцтову кислоту, ацетон, органічні й неорганічні солі, ферменти. Постійне скупчення цих речовин призводить до розмноження на шкірі бактерій та грибків. Забруднення шкіри спричиняє різні захворювання.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина –

шкідливі. Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належно рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'ї людини.

Саме про ці явища дедалі частіше говорять як про національне лихо, що набуває загрозливих масштабів. Кажуть, воно може цілком перекреслити майбутнє України, завдати шкоди більшої як Чорнобиль. Найменше йому – соціальна алкоголізація суспільства 65% дорослого населення вживає спиртні напої. Непокоїть, так званий, пивний алкоголізм, який набагато підступний за горілчаний.

Людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь в молодому віці. Учені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше 7,5 тис. нервових клітин. Відомо, що нервові клітини не поновлюються.

Наслідками вживання алкоголю є: зниження координації рухів; погіршення пам'яті; зниження здібностей мислити; погіршення зору; біль у шлунку, печія, блювота; серцево-судинні захворювання; порушення роботи головного мозку; скорочення тривалості життя.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння, онкологічні, серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку куріння у 5-6 –му класі, а до 10-11-го кількість курців досягає 50% хлопці та 30% дівчата. Кожна цигарка скорочує життя курці на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда і втричі від крововиливу у мозок ніж у некурців того самого віку.

Під час згорання цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний. Під час згорання тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, яка викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм майже 300 г дьогтю. Він складається із основного диму (що вдихає і видихає курець) та больового (того, що безпосередньо виділяється з кінця підпаленої цигарки і який ми вдихаємо у товаристві курців). У боковому димі вдвічі більше нікотину, ніж в основному. Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалуженнях голкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та віки епітелію у бронхіальних трубах.

Після кожної затяжки димом звужуються судини. Курці в середньому скорочують своє життя, на 7 років. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричинює тютюн, помирає 5 млн осіб. В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили думки про найпоширеніші причини куріння. Висновки свідчать про те, що куріння: розслаблює; розважає, коли нудьга; рятує від зайвої ваги; об'єднує з друзями; подобається; дає змогу відчувати себе дорослим; дає можливість почуватися самотійним; сприяє неформальному спілкуванню; хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд. Наслідками вживання нікотину є: погана пам'ять, психічні захворювання, безсоння, відставання у навчанні, втрата волосся, погіршення зору, інфаркт, інсульт, ризик захворіти туберкульозом.

Людина відкрила в природі й штучно створила безліч різних хімічних сполук. Окрему групу серед них становлять речовини з наркотичним ефектом. Протягом життя ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, нахилення, впевненість, спокій), інші – негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість).

Починаючи вживати наркотичні речовини, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне до позитивного психічного стану не як до винагороди за хорошу діяльність, а як до стану внаслідок вживання хімічної речовини. Діти, що починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, вкорочують своє життя удвічі швидше, ніж дорослі, майже не доживають до зрілого віку, оскільки помирають від передозування чи внаслідок абсидентного синдрому.

Наркоманія – загальна назва хвороб, які проявляються тягою до постійного прийому у зростаючих кількостях наркотичних лікарських засобів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком абстиненції при припиненні їх прийому. Наркоманія призводить до глибоких негативних змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функції внутрішніх органів. У наркоманів часто жовтіють зуби, покриваються незмивним нальотом, язик втрачає своє природне забарвлення, стає товстим, на ньому з'являються глибокі поздовжні тріщини. Хода стає невпевненою, рухи поривчасті, неточні, специфічний запах з рота, різке схуднення. Однією з головних ознак є сліди на тілі від ін'єкцій.

На формування залежності впливають: частота вживання й кількість наркотичних речовин;токсичність і біохімічні особливості наркотичного засобу;особливість споживача (вік особи, його вага);психічний стан;характер

ставлення до наркотичних засобів. Отруєння при вживанні наркотиків настає в результаті прийому їх надмірно великих доз. Доза, що спричиняє отруєння, індивідуальна, але для дітей і підлітків, що пробують вперше, може бути мінімальною. Тому вживання будь-якого з наркотиків може призвести до важких наслідків і закінчитися смертельним результатом.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.

Навроцький Г.В. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.

Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. росіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.

2. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.

***Затуливітер Сергій***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФІЗИЧНА ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

***Анотація.** Розглядається сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини в будь-якого віці. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами, сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.*

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Бережливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу – для студентської молоді, оскільки саме студенти – майбутнє країни. Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Так, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури,

сприяють навчанню студентів, підвищуючи їхню розумову й фізичну працездатність. Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

- ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;
- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;
- перебувати певний час на свіжому повітрі;

Отже, численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у

здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

#### **Список використаних джерел:**

1. **Андрощук Н.** Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
2. **Балбенко С.** Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. – Х. : Скорпіон, 2004. – 96 с. – (Предметний тиждень).
3. **Брехман И.И.** Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208с.
4. **Богданова Г.** Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. – 2007. – № 9. – С.50-55с.
5. **Войтенко В. П.** Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
6. **Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А.** и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. –192с.
7. **Петрик О. І.** Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. –Львів: Світ, 1993. – 120 с.
8. **Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С Омельченко, Рідна школа.** – 2005. – 80с.



*Капінус Віталій*

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент БойкоЮ.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

**Анотація.** В статті проводиться аналіз та вивчення різноманітних форм роботи з формування мотиваційно-ціннісного відношення до здорового способу життя студентської молоді в закладах вищої освіти . Наводяться приклади традиційних та інноваційних технологічних прийомів та методів. Вказується важливість об'єднання всіх окремих підходів в єдине ціле та створення оздоровчого освітнього середовища, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

Погіршення екологічної ситуації, невизначеність соціально-економічних умов, «інформаційне навантаження, вплив агресивного зовнішнього середовища (поширення наркоманії, алкоголізму) і, як наслідок, постійна ломка життєвих стереотипів привели до зниження фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я населення. Особливу роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально та професійно компетентної, творчо активної і мобільної, здатної до саморозвитку на будь-якому етапі життєвого шляху, відповідальної і толерантної особистості має відіграти здоровий спосіб життя студентської молоді. Однак його формування часто не має для молодих людей суб'єктивних особистісних смислів через відірваність гносеологічного плану свідомості від

онтологічного, а мотивація здорового способу життя стає дієвою лише в міру втрати здоров'я.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Студентський вік характеризується досить високою соціальною активністю, високим рівнем пізнавальної мотивації [3], що створює сприятливі передумови для включення у структуру підготовки майбутніх фахівців такого змісту, метою якого є навчання студентів здорового способу життя та пропаганда здоров'я і здорового способу життя.

У складному комплексі завдань, які вирішують заклади вищої освіти при підготовці спеціалістів вищої кваліфікації, значне місце відведено заходам спрямованим на збереження і зміцнення здоров'я студентів. Для більш ефективного вирішення цієї проблеми в сучасних умовах, на наш погляд, слід обов'язково знайомити студентів зі статистичним матеріалом, який характеризує стан їхнього здоров'я і захворюваності, а також є основою для науково-обґрунтованого переконання молоді в тому, що уже в цьому віці в організмі протікають приховані патологічні процеси, які без корекції в способі життя приведуть до явних відхилень у функціях організму [1; 181].

Формування у студентів ціннісного відношення до здорового способу життя, як запорука становлення здорового професіонала, має розпочинатися з проведення заходів, спрямованих на усунення або зменшення негативного впливу цих факторів з метою досягнення в них сталої установки на ведення

здорового способу життя шляхом розробки та впровадження в навчально-виховний процес бесід, лекцій, виступів у засобах масової інформації; організації стендів у гуртожитках з пропаганди здорового способу життя тощо [2].

Форми роботи з формування ціннісного відношення до здорового способу життя у студентської молоді можуть бути наступними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Виховна й освітня робота за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх у практичну площину, привертає увагу студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їх соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну спрямованість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності.

Формування ціннісного відношення до здорового способу життя має найкращі можливості саме в позааудиторній роботі, що покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

До традиційних організаційних форм належать – консультації, лекції, факультативи, семінари-практикуми, дні відкритих дверей, конференції, інші форми, а саме ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.), організовані заняття (спортивні секції, аеробіка, фітнес тощо), масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня тощо), самостійні заняття.

До інноваційних – круглий стіл, тренінг, аутотренінг, рольова гра, клуб «Здоровий спосіб життя», народні спортивні ігри, туристичні походи, заняття

в оздоровчо-спортивних таборах (навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (на вибір студентів), заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям (з лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання тощо).

Тренінг є найбільш популярною формою превентивної роботи останніх років, зокрема, такий його різновид, як просвітницький. Просвітницький тренінг створює умови для самостійної діяльності особистості та набуття знань, побудови логічних висновків. Навчання в рамках просвітницького тренінгу дозволяє учасникам обмінюватись один з одним інформацією і висловлювати власну думку, говорити і слухати, приймати рішення, обговорювати і спільно вирішувати проблеми.

Іншими популярними формами роботи з формування здорового способу життя в молодіжному середовищі є молодіжні лекторські групи (робота за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації в молодіжному середовищі), спікерські бюро (профілактична діяльність серед молоді), інтерактивні ігрові форми (ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями тощо), інтелектуально – пізнавальні форми (варіанти телевізійних програм «Що? Де? Коли?», «Слабка ланка» тощо), художньо-прикладні форми (конкурси малюнка, виставки квітів, захист технічних проектів тощо).

Доцільним виявилось застосування таких традиційних методів, як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Серед інноваційних методів існують такі як: проектна діяльність, метод розігрування критичних ситуацій, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, метод візуалізації, створення власного

портфолію, «мозковий штурм», вивчення окремих життєвих ситуацій, метод «авторського місця», дебати, тренінги.

У структурі методу виокремлюють прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Для здійснення процесу формування ціннісного відношення до здорового способу життя пропонуємо такі прийоми:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі(фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастика; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Залежно від рівня знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників, молодь має можливість вибору форм і методів навчання. Йдеться про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентам підбирають найбільш доцільний для кожного вид фізичної активності й дають рекомендації про кращі форми занять фізичною культурою.

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровче освітнє середовище, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

#### **Список використаних джерел:**

1. Валеологія— наука про здоровий спосіб життя. [інформ.-метод. зб.]— К.: Знання, 1996.— Вип.1.— 336с.

2. Здоровий спосіб життя студента, як основа формування здорового професіонала / В. А. Огнєв, С. Г. Усенко, К. М. Сокол, С. А. Усенко // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 7-8 лист. 2012 р. : матеріали. – Х. : [б. в.], 2012. – С. 183-184.

3. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособ. для вузов / Зимняя И. А. – М. : Логос, 2001. – 382 с.

4. Круцевич Т. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78-81.

*Король Катерина*

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: Козловська С. О.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Поняття формування здорового способу життя. Світовою спільнотою ФЗСЖ визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його.

Формування здорового способу життя ґрунтується на певних ідеологічних засадах.

По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а дещо ширше - як стану повного благополуччя. По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери - фізичну, психічну, соціальну і духову.

Крім того, це ідея так званого перерозподілу відповідальності. Мається на увазі, що контроль способу життя повинен здійснюватися і державою, і суспільством, і самою людиною. Людина сама себе наділяє певною відповідальністю щодо контролю власного життя, бере на себе особисту відповідальність за дії, рішення та їх наслідки. Так само і суспільство переймається деякою часткою відповідальності за здоров'я своїх членів. Тобто держава делегує частину своєї влади суспільству і окремій людині. Відповідно, ця ідея передбачає і спрямування певної частини ресурсів і прав контролю від держави до суспільства і окремих осіб [3].

Ідеологічні засади формування здорового способу життя (ФЗСЖ) демонструють суттєву відмінність на міжнародному рівні прийнятого сучасного підходу від традиційно звичного для українського суспільства.

Ці ідеологічні засади ФЗСЖ визначають ідеї пропагування, в основному проголошені Оттавською Хартією:

- ФЗСЖ стосується не тільки офіційно спеціалізованих структур охорони здоров'я або надання послуг ЗСЖ, а виходить далеко поза їх межі, порушуючи проблеми загального добробуту;
- здоров'я – головний ресурс для громадського і особистого соціального та економічного розвитку, важливий вимір якості життя, показник конкурентоспроможності людини;

- політичні, економічні, суспільні, культурні, поведінкові та біологічні умови існування – усі вони можуть або сприяти здоров'ю, або шкодити йому.

Зробити ці умови сприятливими можливо, вживаючи заходів щодо ФЗСЖ; застосування ідеології ФЗСЖ саме по собі ще не є запорукою позитивних змін, тому що люди неспроможні досягти свого найповнішого потенціалу здоров'я, якщо не в змозі контролювати всі чинники, що визначають їхнє здоров'я. Тому політика ФЗСЖ повинна визначати напрями діяльності, де потрібен контроль реальної ситуації; заходи ФЗСЖ повинні бути спрямовані на зменшення відмінностей у наявному стані здоров'я і забезпечення людям рівних можливостей і ресурсів для досягнення свого найповнішого потенціалу здоров'я [3].

Поняття принципів ФЗСЖ. Першим і найважливішим принципом ФЗСЖ є партнерство. Мається на увазі, що передумови і перспективи доброго здоров'я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціалізованих структур. ФЗСЖ потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя – окремі індивіди, родини, громади. Персонал системи охорони здоров'я бере на себе головну відповідальність за посередництво у спрямуванні всіх цих різноманітних інтересів у суспільстві на поліпшення загального здоров'я.

Дві головні тези принципу партнерства:

1. ФЗСЖ є дійовим тоді, коли використовує партнерські стосунки з усіма зацікавленими силами – організаціями і особами з усіх сфер життя, а не тільки із спеціалізованими структурами, що мають відношення до проблем здоров'я;



2. Спеціалізовані медичні структури, що мають відношення до здоров'я – це лідери, ініціатори, організатори і відповідальні за посередництво у налагодженні партнерських стосунків з іншими силами з усіх сфер життя.

Ще один принцип ФЗСЖ – пристосування. Мається на увазі необхідність максимального пристосування діяльності з ФЗСЖ (програм, заходів, ініціатив) до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, враховуючи особливості їх суспільного, економічного і культурного устрою.

Ціль ФЗСЖ – сприяти досягненню здоров'я в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами).

Основний механізм ФЗСЖ полягає в тому, що ФЗСЖ наділяє окремі особи (групи людей, громади) здатністю позитивно впливати на проблеми здоров'я. Створення засобами ФЗСЖ того розуміння, що тільки самим особам (групам, громадам) в першу чергу, а не державі чи спеціальним інституціям належить право вибору поведінки (право ініціатив, рішень, дій), суттєво підвищує контроль власної життєдіяльності і, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на проблеми здоров'я [1].

Поняття стратегій ФЗСЖ. У практичній діяльності при розробці заходів ФЗСЖ звертають увагу на те, щоб зміст цих заходів якомога повніше охоплював деякі аспекти діяльності, котрі прийнято визначати як основні стратегії ФЗСЖ. Це окремі напрями діяльності у складі цілісного, бажано, комплексного заходу, які визнані найбільш ефективними з точки зору досягнення кінцевого результату. Чим більше стратегій з восьми основних у змозі поєднати окремий захід, тим більше шансів на успіх він матиме.

Прийнято визначати такі стратегії:

- знання учасниками заходу загальних закономірностей і конкретних проблем, що стосуються аспектів особистого і громадського здоров'я;

- надання інформації про наявний стан і можливості покращання тих конкретних питань здоров'я, котрі є головними в змісті даного заходу;

- сприяння розвитку свідомості і активності тих місцевих громад і груп людей, яких найбільше стосується дана проблема здоров'я, управління і координація їхніх власних зусиль у напрямі вирішення проблеми на засадах самоврядування;

- розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров'я – удосконалення діяльності служб охорони здоров'я, застосування сучасних засобів менеджменту у вирішенні конкретних проблем, на які спрямований даний захід;

- формування політики здоров'я як необхідна частина діяльності по вихованню вірних ціннісних орієнтирів осіб і громади, де здійснюється захід;

- відстоювання прав осіб (груп, громад) на здоровий спосіб життя шляхами використання законодавчих можливостей, дій самоврядування, пошуку компромісу з тими структурами виробництва, бізнесу тощо, які перешкоджають людям;

- міжгалузева співпраця (партнерство з усіма, хто може бути корисним при вживанні заходу);

- самодопомога та взаємодопомога (прищеплення особистих навичок ЗСЖ і громадської активності з питань здоров'я, розвиток бажання і уміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо).

"Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, умінням приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров'я всіх його членів" [2].

### Список використаних джерел:

1. <https://studfile.net/preview/4495521/>
2. <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf/09e0043b46a8b8e7c2256d8e006e5352/0ead6848c9d6825ac2256ddc0038c24c?OpenDocument>
3. [https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna\\_dijalnist/zdorovy\\_sposib\\_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovy_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf)

**Лещенко Максим**

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА**

***Анотація.** Розглядається сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини в будь-якого віці. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами, сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.*

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих

впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Бережливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу – для студентської молоді, оскільки саме студенти – майбутнє країни. Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Так, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їхню розумову й фізичну працездатність. Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

— ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;

- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;
- перебувати певний час на свіжому повітрі;

Отже, численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. – Х. : Скорпіон, 2004. – 96 с. – (Предметний тиждень).
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208с.
4. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. – 2007. – № 9. – С. 50-55с.

5. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
6. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. – 192с.
7. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
8. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 80с.

**Паламарчук Олександр**

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Соколенко Л.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ВПЛИВ ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Анотація.** Розглянуто взаємозв'язок дотримання особистої гігієни, до якої входять: гігієна тіла і ротової порожнини, гігієна фізичного виховання та загартовування, запобігання шкідливим звичкам, гігієна статевого життя, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку і сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна, збереженням та зміцненням здоров'я у повсякденному житті й діяльності людини.*

***Ключові слова:** гігієна тіла, шкідливі звички, здоров'я, здоровий спосіб життя*

Проблема збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді й формування в нього здорового способу життя за всіх часів була однією із ключових проблем людства. Події, що відбулися в світі за останній час (кардинальні перетворення в соціально-економічній сфері держави, зміни в культурній і духовній сферах життя людини, стихійні екологічні й соціальні потрясіння), роблять її особливо гострою. Поряд із цим наявний багаж знань про формування здорового способу життя дітей і молоді, запозичений з народних традицій, укладів життя, донедавна носив емпіричний характер і не мав науково-педагогічного обґрунтування. Численні спроби, що пропонуються педагогами різного рівня (ученими, викладачами вузів, шкільними вчителями) у сфері формування здорового способу життя, дотепер не принесли відчутних результатів, пов'язаних з поліпшенням у стані здоров'я учнів і студентської молоді.

У зв'язку з цим набуває актуальності проблема формування ціннісного відношення до здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління, здатного збільшувати його духовні й матеріальні цінності на соціально-педагогічному рівні, яка зумовлюється в умовах сьогодення багатьма чинниками, а саме: недостатнім усвідомленням суспільства загалом і молоді зокрема високої цінності людського здоров'я; погіршення екологічних умов життя людини, що спричинено загальносвітовою кризою, енергетичною і продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці і побуту; наданням здоров'ю грошового еквіваленту; зниженням рівня задоволеності людей життям, зростанням злочинності, наркоманії, алкоголізму, схильності до суїциду, нестримної гонитви за матеріальними вигодами, появою хвороб, властивих представникам певних соціальних верств і груп; соціально-психологічними настановленнями, характерними для українського суспільства, серед яких пріоритет надається таким, як достаток та кар'єра.

Основою здорового способу життя, ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна – комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини. У сферу особистої гігієни входять: гігієна тіла і ротової порожнини, гігієна фізичного виховання та загартовування, запобігання шкідливим звичкам, гігієна статевого життя, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку і сну, гігієна індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна тощо. Гігієна тіла, забезпечення його чистоти, догляд за шкірою і волоссям є найдавнішими елементами особистої гігієни. Систематичне вмивання забезпечує чистоту і нормальне функціонування шкіри, що дуже важливо у зв'язку з її фізіологічною роллю. Через шкіру виділяється значна кількість летких речовин, зокрема таких, як пропанол, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічні та неорганічні солі, ферменти. Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибів, особливо у ділянці промежини та відхідника.

Основними компонентами фізичної культури є ходьба, біг, ранкова гігієнічна гімнастика, плавання, різні види спортивних ігор і занять. Найпростішими видами фізичної культури повинні займатися всі практично здорові дорослі й діти. Обов'язковим елементом режиму дня мають бути адаптовані фізичні вправи і для більшої частини осіб, хворих на будь-які хронічні захворювання. Фізичне навантаження, як правило, має бути індивідуальним і виходити з реального стану здоров'я, віку й підготовленості людини. Практично для більшості людей найдавнішим, найдоступнішим і таким, що не має протипоказань, видом фізичної діяльності є ходьба. «Рух як такий може за своєю дією замінювати будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху» – неодноразово підкреслював відомий французький терапевт Тіссе.



Обов'язковою умовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, зокрема паління, вживання алкоголю, наркотиків, статевих збочень тощо. Паління підвищує вміст у крові карб оксигемоглобіну, зумовлює гіпоксію тканин, негативно впливає на функції шлунка та ендокринних залоз, кровоносні судини, зуби, ротову порожнину, погіршує пам'ять і увагу, знижує розумову працездатність. Середня тривалість життя тих, хто палить, на 5-7 років коротша, ніж тих, хто не палить. Великою небезпекою (особливо для дітей та вагітних жінок) є вимушене пасивне паління під час перебування у приміщенні, що забруднюється тютюновим димом. Усі ці дані свідчать про необхідність посилення боротьби з палінням (першими приклад цього мають демонструвати медики) і активізації відповідної профілактичної роз'яснювальної і організаційної роботи.

Важливим фактором гігієни є також те, як молода людина доглядає за своїм тілом, яким одягом користується, з якого матеріалу він виготовлений та чи достатньо часто переться одяг.

Гігієна тіла, забезпечення його чистоти, догляд за шкірою і волоссям є обов'язковими елементами особистої гігієни. Систематичне прийняття водних процедур забезпечує чистоту і нормальне функціонування шкіри. Ефективне виконання ряду життєво важливих функцій:

- захист організму від шкідливих чинників довкілля (різних коливань температури повітря. Інших фізичних і хімічних подразників);
- захист від проникнення в організм мікроорганізмів;
- бактерицидність (наявність лізоциму);
- підтримання необхідного рівня терморегуляції і виділення з організму шкідливих продуктів обміну (пропаном, оцтова кислота, ацетон, метанол. Органічна та неорганічні солі, ферменти).

Хочемо привести приклад комплекту для догляду за гігієною тіла : комплект для ванної, несесер, комплект із предметами туалету, комплект для подорожей – маленький контейнер (сумка/комплект/набір речей тощо), який вміщає предмети гігієни/туалету для подорожей тривалості доби чи більше. Комплект для догляду за гігієною тіла використовується переважно тими, хто подорожують пішки і/або громадським транспортом, як-от: піші туристи, мандрівники з валізами тощо У людей, які подорожують власним транспортом (наприклад, пересувний дім, плавучий дім тощо) немає потреби в подібному контейнері: вони використовують власне дзеркало та раковину.

Нічні комплекти схожі до комплектів для догляду за гігієною тіла, за винятком того, що туди входить ще й одяг, – і такі комплекти зазвичай лише на добу. Несесер не слід плутати з косметичкою, вміст якої використовується для покращення зовнішності людини.

**Висновок:** проблему охорони здоров'я та довкілля розглядають як одну з найважливіших умов виживання нації. Високий рівень концентрації промисловості та сільського господарства, екологічно необґрунтована господарська діяльність сільськогосподарських підприємств призвела до того, що Україна нині є однією з найбільш екологічно неблагополучних країн Європи. Тому, одним із шляхів виходу України з валеологічної кризи є формування здорового способу життя громадян шляхом гігієнічного виховання населення і, в першу чергу, учнівської та студентської молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ващенко О. М. Основи безпеки життєдіяльності («Здоров'ятко») : Посіб./ О. М. Ващенко, Л. В. Романенко. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2001. – 60 с.
2. Поліщук, Н. М. Основи здоров'я : підруч. для загальноосвіт. навч. закл. / Н. М. Поліщук. – К. : Генеза, 2006. – 189, [1] с. : Термінолог. слов.: с. 186-187.

3. Будна, Н. О. Уроки з курсу "Основи здоров'я": 4 кл. : посіб. для вчителя / Н. О. Будна. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2005. – 123, [2] с.

*Палічук Юрій*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ДОВГОЛІТТЯ**

*Анотація.* Здоров'я населення - один з показників благополуччя держави, є соціальним багатством країни, тому збереження і зміцнення здоров'я дітей – справа державної ваги, є спільним завданням родини, освітньо-виховних закладів і суспільства загалом.

Здоровий спосіб життя украй важливий для повноцінного життя до глибокої старості. Якщо людина зберігає високу фізичну та інтелектуальну активність, займається профілактикою хвороб, оптимістично дивиться на світ і не втрачає соціальних зв'язків, то у нього є високі шанси прожити довге і цікаве життя.

**Ключові слова:** здоров'я, довголіття, здоровий спосіб життя, тренування, рухова активність, вік, працездатність.

**Вступ.** Досягнення науково-технічного прогресу в усіх галузях діяльності людини зумовили зміни і в її житті, характері праці й, безперечно, відобразились на ній самій.

Дослідженнями вченого І.В. Муравова встановлено, що з розвитком технічного прогресу скорочується частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства. Рухова активність людини в процесі сучасного виробництва істотно зменшується, що призводить до гіпокінезії. Гіпокінезія (hуро – малий, внизу і kynesis – рух) – це вимушене зменшення

обсягу довільних рухів людини (мала рухливість) внаслідок характеру її трудової діяльності. Гіпокінезія негативно впливає на організм і зумовлює його виснаження.

Сучасні умови трудової діяльності людини несуть значні психічні навантаження на її організм. Темп праці, монотонність, соціальна ізоляція, збільшення навантажень на зоровий, слуховий та інші аналізатори – все це є причиною погіршення здоров'я [1].

Хоча побутові умови людей покращилися, проте поспіх, брак часу, великий потік інформації (потрібної і непотрібної) негативно позначаються на стані здоров'я сучасної людини.

Негативний вплив на організм людини чинять шкідливі відходи виробництва, що потрапили у навколишнє середовище. Природа неспроможна утилізувати їхню велику кількість. Тому разом із їжею, водою, повітрям до організму надходять і шкідливі речовини. А скільки шкідливих звичок (паління, зловживання спиртними напоями, пристрасть до наркотиків та ін.) набуло людство, і всі вони згубно впливають на здоров'я людини.

Залишається актуальною й сьогодні думка Гіппократа, яка полягає в тому, що єдина причина всіх хвороб – невідповідність між можливостями організму і вимогами, котрі висувають йому умови і спосіб життя. Досягнення науково-технічного прогресу, розвиток суспільства, соціальна сутність людини все більше деформують її біологічну природу. Одне із завдань суспільства – запобігти несприятливому впливові на все живе на планеті, у тому числі на здоров'я і довголіття людей.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

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

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Тенденції розвитку країн змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління [1]. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У

деяких школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

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

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

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість,

емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

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

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

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна, і діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Здоровий спосіб життя украй важливий для повноцінного життя до глибокої старості. Якщо людина зберігає високу фізичну та інтелектуальну активність, займається профілактикою хвороб, оптимістично дивиться на світ

і не втрачає соціальних зв'язків, то у нього є високі шанси прожити довге і цікаве життя.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них:

- харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок),

- побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності),

- умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку),

- рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [2].

На яку ж тривалість життя можна розраховувати, якщо піклуватися про своє здоров'я? У розвинених країнах середня тривалість життя неухильно підвищується. Гарним прикладом може служити Австралія, де на початку ХХ століття жінки жили в середньому по 59, а чоловіки - 55 років. На початку нового тисячоліття середня тривалість життя жінок наблизилася до 82 років, а чоловіків – до 76. Україна в силу великої соціальної та національної неоднорідності не може, на жаль, похвалитися особливо високими середніми показниками, але наявність окремих яскравих прикладів здорового і



активного довголіття говорить про великі приховані ресурси збільшення тривалості життя.

ЗСЖ – це система звичок і поведінки людини, спрямована на забезпечення певного рівня здоров'я. Якщо запитати у невідповідної людини, що таке здоровий спосіб життя, він відповість, що це, як мінімум, фізичні вправи. І це буде правильна відповідь, але не повна. Здоровий спосіб життя включає в себе набагато більше понять [3].

На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, який залежить, у свою чергу, від його ментальних установок. Тому деякі автори також виділяють додатково такі аспекти:

- Емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями;

- Інтелектуальне самопочуття: здатність людини впізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;

- Духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі і прагнути до них; оптимізм.

Формування здорового способу життя здійснюється на трьох рівнях:

1. Соціальному: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;

2. Інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль;

3. Особистісному: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація побуту.

Під пропагандою здорового способу життя розуміють цілий ряд заходів, спрямованих на його популяризацію, серед яких найважливішими є просвітницькі та виїзні програми, реклама в ЗМІ (радіо, телебачення, Інтернет).

Всі елементи режиму життєдіяльності людини (працю, відпочинок, сон і харчування) індивідуальні. Високим рівнем працездатності, здоров'я і довголіття буде володіти той, хто дотримується вимог здорового способу життя.

**Висновки.** Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку та збалансованого харчування. Для збереження здоров'я необхідне розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так як уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичні, психічні, соціальні і духовні) та оволодіння оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо-цілющими методами, сприятиме формуванню здорового способу життя та збільшення тривалості життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Глушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Глушко. – Тернопіль : Астон, 1999. – 368 с.
2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

*Поліщук Аліна*

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: канд. пед. наук, доцент БойкоЮ.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має бути раціональним (розумним). Раціональне харчування – це фізіологічне повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, яке забезпечує постійний стан внутрішнього середовища організму, підтримує його життєві прояви, (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем), сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму людини інфекціям.

Універсальних раціональних режимів харчування не існує. Для кожної людини воно специфічне. При цьому враховуються індивідуальні особливості обміну речовин, стать, вік, характер праці.

Звички та ігнорування наукових рекомендацій при складанні денного раціону провокують в багатьох випадках розвиток важких захворювань.

Раціональне харчування базується на таких законах: енергетична цінність – це

I. Дотримання рівноваги між енергією, яка надходить з їжею та енергетичними затратами організму. Користуються для виміру енергетичної цінності їжі – калоріями, а роботи організму (затрат) – джоулями. Навіть в умовах спокою і в комфортних температурних умовах рівень енергетичних затрат дорослої людини складає 1300-1900 ккал. (1 ккал \* 80 кг. \* 24 год.)

Всяка фізична , або розумова робота вимагає додаткових затрат енергії. Якщо у людей, зайнятих малорухомою, „сидячою” працею, добова потреба в енергії дорівнює 2500-2800 ккал., то у осіб зайнятих важкою фізичною працею ці величини досягають 4000-5000 ккал. (таб).

Основний енергетичний матеріал дають організму вуглеводи і жири. Білки використовуються головним чином як пластичні матеріали (будівельні), але їх надлишок також йде для отримання енергії. При чому енергетичний матеріал різного походження використовується організмом тільки по потребам. Якщо добова калорійність їжі перевищує енергозатрати організму, то надлишки жирів та вуглеводів відкладається в депо. Поступово це приводить до збільшення маси тіла. При короткочасній нестачі енергетичного матеріалу, пов'язаному з обмеженням харчового раціону витрачаються запасні речовини організму (глікоген, жири). В умовах тривалої нестачі їжі (голодування) на покриття енергозатрат йдуть не тільки жири й вуглеводи але й білки організму. Тому для енергетичної рівноваги потрібна оптимальні кількість харчових речовин. Всяке відхилення від цієї рівноваги небайдуже для організму.

Енергетична цінність деяких продуктів харчування визначаємо по таблиці.

При згоранні в організмі 1 г. білків і вуглеводів 4,0 ккал. Енергії при згоранні 1 г. жирів – 9,0 ккал.

Енергозатрати чоловіків вищі, ніж у жінок. Якщо жінка їсть на рівні з чоловіком, вона обов'язково почне повніти.

Таким чином ми розглянули перший закон раціонального харчування. Висновок цьому: дотримуватися помірності у їжі. Це основа збереження здоров'я і краси.

2 закон – збалансованість між поступаючими в організм білками, жирами і вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і баластними компонентами.

Згідно цього закону, щоб зберегти здоров'я і вести повноцінне життя, людина потребує не конкретних продуктів, а в повному співвідношенні харчових речовин, що в них знаходяться.

Слід обмежувати по можливості час теплової обробки продуктів. Наприклад, важко говорити про корисні якості такого продукту харчування, як згущене молоко. При тривалій обробці теплом в згущеному молоці утворюються шкідливі для організму речовини. При руйнуванні молочного білка і цукру. Не виключається виникнення канцерогенних речовин (тих, що викликають рак). Свіжо приготовленими найкраще їсти м'ясо, рибу, птицю. Їх слід вживати з зеленими овочами і травами (петрушкою, селерою, кропом, салатом, солодким перцем, зеленою цибулею, капустою), які значно полегшують перетравлення м'ясних продуктів, сприяють швидкій появі втамування голоду, знижують вміст холестерину в крові. Крім того зелені овочі – прекрасне джерело вітамінів і мінеральних речовин.

Не слід захоплюватися м'ясними, рибацькими та курячими бульйонами. М'ясо і м'ясні продукти належать до кислої їжі, при перетравленні якої в організмі утворюється багато шлаків. Лужна їжа дає мало відходів, кисла їжа дає велике навантаження для організму і поряд з іншими причинами сприяє розвитку атеросклерозу, остеохондроза, подагри, які дуже поширені.

До продуктів, які містять лужні радикали належать: свіжі огірки, чай, яблука, цитрусові, слива, вишня, персики, зелений горошок, кавуни квасоля, дині, кабачки, свіжі помідори, редис, морква, молоко, та кисломолочні продукти. Вони також містять багато натрію, калію, кальцію, магнію.

До „кислої” їжі належать: м'ясо, риба, яйця сир, ковбаси, кондитерські вироби, хлібобулочні, жири тваринного походження, горіхи, круп'яні і

макаронні страви, цукор, брусника. В них досить багато іонів фосфору, сірки і хлору.

#### **Список використаних джерел:**

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. : Дис... канд. наук: 14.02.01 – 2008.
2. Грузєва О.В., Іншакова Г.В., Яковенко В.Г. Вплив харчових чинників на здоров'я населення /Матеріали IV з'їзду фахівців з соціальної медицини та організації охорони здоров'я. – 2008.–Т №1-2
3. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. – Одеса, 2001.

*Смілянець Світлана*

*Вчитель-методист НВК*

*«Уманська міська гімназія-школа естетичного виховання»*

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ**

**Анотація.** Проблема визначення та формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. В статті проводиться аналіз теоретичних категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя». Висвітлені різні авторські трактування та розглянуто принципи, зміст та структура здорового способу життя, підходи до його розуміння та формування.

**Актуальність.** Залучення майбутнього педагога до здорового способу життя – одне з найголовніших завдань реформування й удосконалення системи освіти, і поліпшення підготовки педагогічних кадрів. Вчитель з

послабленим станом здоров'я навіть при достатньо високій дидактичній підготовці не може виконувати свій професійний обов'язок на належному рівні. Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу.

Від стану здоров'я молоді залежить існування людства. Сучасні умови розвитку молоді взагалі характеризується погіршенням матеріальних умов життя, екологічних обставин, розвитком нездорового способу життя у все більшої частини молоді. Тому потрібен багатопрофільний підхід до справи укріплення здоров'я молодого покоління з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Незважаючи на те, що за даними Е. Булич, І. Муравова, в науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій поняття «здоров'я», дискусія, щодо його визначення триває [6]. Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виявляється предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів. В основному він представлений медиками і спеціалістами в галузі фізичної культури та спорту. Переважна більшість дослідників підкреслюють, що здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання і дискомфорту або характеризувати стан, який дозволяє людині вести здорове життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, насамперед трудові, вести здоровий спосіб життя. В історії світової психологічної та педагогічної науках напрацьований значний теоретичний матеріал, що є фундаментальною основою для сучасних досліджень

проблеми здоров'я.

І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він доводить, що «здоров'я людини - це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різних змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [5, с. 27].

Г. Апанасенко розглядає здоров'я, як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергитичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій. Він стверджує, що саме від життєвих установок, уподобань та проявів здоров'я формується благополуччя людини – фізичне, духовне та соціальне. Автор вказує, що поняття здоров'я передбачає гармонійність даної системи. Порушення на будь-якому рівні відбиваються на стійкості всієї системи [1].

Науковий аналіз понятійно-термінологічного складу цієї категорії дозволив Н. Івановій визначити здоров'я, як нормальний стан повного фізичного і духовного благополуччя, а також соціальної саморегуляції, що означає не тільки здатність особистості передбачати результати своєї діяльності з формування здорового способу життя, а й відповідати за неї [7].

Р. Баєвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я, як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [4].

Вищезазначені автори підкреслюють, що більшість визначень здоров'я виходять з того, що організм людини повинен опиратися, пристосовуватися, долати, зберігати, розширювати свої можливості тощо. Автори відзначають,



що при такому розумінні здоров'я, людина розглядається, як войовнича істота, що знаходиться в агресивному природному і соціальному середовищі.

Нами розглянуті погляди сучасних авторів (Н. Агаджанян, Ш. Амонашвілі, Р. Баєвський, В. Каргаполов, В. Касаткін, М. Лазарєв, Н. Ожеван та ін.) на сутність поняття «здоров'я», які визначають його, як один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, як одне з невід'ємних прав людини, як умова успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни.

Наступна концептуальна позиція має на меті розкрити сутність поняття «здоров'я», розглядаючи його, як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я [12, с.9].

При вивченні та оцінці рівня здоров'я використовують велику кількість показників, що характеризують сутність цього поняття (Р. Баєвський, Н. Амосов, В. Белов, Г. Апанасенко та багато інших). З позицій загальнометодологічного аналізу всі вони можуть бути зведені до двох основним визначень: перше - здоров'я як відсутність хвороби, друге - стан благополуччя, оптимального функціонування організму, рівновага між індивідом і навколишнім середовищем, нормальне існування тощо [4; 2;1].

М. Амосов звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій. Він визначив необхідність введення нового медичного терміну «кількість здоров'я» для визначення міри резервів організму, стверджуючи, що «кількість здоров'я можна

визначити, як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму [2, с. 63-70].

При найрізноманітніших підходах до визначення «здоров'я людини» вчені єдині в думці, що одна з ознак такого стану – гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, обумовлених взаємодією генотипу і середовища, тобто здоров'я людини – це завжди індивідуальний спосіб життя, що відповідає психофізичній конституції людини її поведінці та вихованню (культури).

Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику захворювань, свідома орієнтація на здоров'я – все це є показником загальної культури людини. Критерієм соціально-етичної зрілості суспільства та рівня його гуманізації, служить турбота держави про здоров'я своїх громадян [13, с.26].

При визначенні здоров'я людини необхідно враховувати активність її поведінки в суспільстві, спрямованої на постійну зміну умов життєдіяльності і себе самої в бажаному напрямі. Стан організму має надавати можливість для такої діяльності. Якщо людина зупиняється у саморозвитку і в прагненні до змін оточуючого світу – це негативно позначається на стані здоров'я, робить організм вразливим до захворювань [13, с.26].

Отже, здоров'я стає предметом дослідження педагогіки, оскільки його формування являє собою особливий вид діяльності, що має педагогічну спрямованість, де присутні всі компоненти (навчання, освіта, виховання) формування умінь і навичок, розвитку необхідних властивостей і якостей. Крім того, в сучасній педагогіці здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, найважливіша цінність, компонент людського щастя, сенс життя людини, результат самопізнання і власної діяльності людини.

Аналіз соціологічної, філософської, медичної і психолого-педагогічної літератури з проблеми здоров'я показав: здоров'я є фундаментом повноцінного існування та життєдіяльності людини, умовою його гармонійного розвитку, як особистості; здоров'я – є категорією інтегральною, що включає всі аспекти природи людини (фізичний, психічний, соціальний, морально-духовний).

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до визначення поняття здоров'я, можна його трактувати, як інтегративну характеристику особистості, котра охоплює як її внутрішній світ (цілісний, багатовимірний, динамічний стан), так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і морально-духовний аспекти, що забезпечують необхідний суспільству рівень соціальної активності, максимальну тривалість активного життя; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища.

Як видно з цього визначення, здоров'я – поняття багатопланове, всі його аспекти однаково важливі і розглядаються у взаємозв'язку.

Поняття «здоров'я», тісно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання.

Узагальнюючи трактування дослідниками поняття здорового способу життя нами виокремлено чотири групи підходів до його визначення.

В першу групу, увійшли визначення здорового способу життя через поведінку: поведінка, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, заходи, спрямовані на досягнення максимальної працездатності, гарне самопочуття, настрої, гарний зовнішній вигляд, довготривале життя (Т. Бойченко, С. Горчак, Д. Изуткін, Л. Кіелевяйнен, Н. Колотій, С. Кондратюк, С. Симоненко, А. Степанов, О. Яременко).

Другу групу склали визначення здорового способу життя через діяльність людини. Це, так звані, чинники або компоненти здорового способу життя: раціональне поєднання фізичних і психічних навантажень, особиста гігієна, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою (О. Балакірева, М. Буткевич, Е. Вайнер, С. Закопайло, В. Петровський, Ю. Лісцін, І. Мдівнішвілі, О. Міхеєнко, С. Чесебієва, Г. Царегородцев, О. Яременко).

До третьої групи віднесені думки фахівців про здоровий спосіб життя, які включають в себе не тільки медико-біологічні аспекти, а й духовну сферу особистості. Здоровий спосіб життя визначають, як гармонію фізичного, духовного і соціального способу життя (Л. Адірхаєва, А. Асмолов, М. Власюк, Водоп'янов, М. Гончаренко, Н. Дегтярьова, А. Степанов, Д. Ізуткін, А. Ігнат'єв, О. Коган, О. Леонт'єва, В. Мясичев, В. Поташнюк, І. Щуліпенко).

У четверту групу виділено визначення здорового способу життя, як фізіологічного способу, що відповідає потребам організму, прихильниками цих думок є І. Гундаров, С. Добротвірська, В. Колбанов.

Узагальнюючи аналітичний огляд змісту наведених визначень, виділимо суттєві ознаки досліджуваного поняття. Отже, «здоровий спосіб життя» автори розуміють, як вид і спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я; як форму матеріальної і духовної життєдіяльності, що відповідає рівню розвитку людини, суспільства; як прояв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання різноманітних функцій. Інший погляд – це сукупність знань, практичних умінь і навичок, досвіду взаємовідносин людини з навколишнім

середовищем, який проявляється в конкретних вчинках і діях, спрямованих на підтримку, зміцнення і вдосконалення власного здоров'я та здоров'я оточуючих [9, с.10].

Перераховані варіанти аналізованого нами поняття, визначені на основі валеологічного, соціально-валеологічного, соціально-екологічного та медичного підходів і лише деякі з них трактуються з позиції ціннісного підходу.

В. Сорокіна стверджує, що здоровий спосіб життя - це професійна цінність, невід'ємна частина професійної діяльності особистості, спрямована на зміцнення здоров'я, працездатності, підвищення творчої активності і трудового довголіття. В умовах здорового способу життя у особистості формується відповідальність за здоров'я, як частини загальнокультурного розвитку; виникають реальні передумови для професійної активності у випадках, коли найбільш повно розкривається творчий потенціал особистості. Ставлення до здорового способу життя, як до професійної цінності являє собою інтегративне особистісне утворення, що включає знання про зв'язок успішності в професії з усвідомленням цінності здорового способу життя через ідеї цінності здоров'я людини, як відповідального суб'єкта; прийняття здорового способу життя, як особистісної та професійної цінності, емоційно-сміслове ставлення до нього; реалізація діяльнісних аспектів відносин в суспільстві [14, с.8-9].

**Висновки.** Отже, в широкому значенні, під здоровим способом життя будемо розуміти динамічну форму буття особистості, яка відображає позитивне ставлення до здоров'я, як цінності (в тому числі професійної), спрямовану на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яка сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, формування, становлення,

розвитку необхідних властивостей і якостей особистості, що відображає психолого-педагогічний смисловий контекст.

У вузькому значенні, здоровий спосіб життя майбутніх учителів розуміємо, як сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передачі його молодому поколінню у процесі професійної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 178с
3. Бабюк Т.Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості / Т.Й. Бабюк // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2005. – Вип. 8. – Книга 2. – С. 116
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева; Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – М.: СПб.: Наука, 1993. – С. 33-47.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. / И.И. Брехман - Л.: Наука, 1987. - 125 с.
6. Булич Е. Г. Валеология: Теоретичні основи валеології: [Навч. посібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К.: 13МН, 1997. – 224 с

7. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01/ Иванова Нелли Кириловна .– Самара, 2000. – 276с.

8. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Валеология . – 1982. – № 1, С.49-58, № 4, С. 29-33.

9. Игнатъев А.М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся кадетской школы на основе спортивно-оздоровительного туризма: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А.М.Игнатъев.– Чебоксары, 2012. – 23 с

10. Московченко О.Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни // Валеология, 1999, № 2 – С. 14-18

11. Овчинникова Л.М. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики» / Л.М.Овчинникова – Екатеринбург, – 2003. – 194с.

12. 12. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 353 с.

13. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии : монография/ В.В.Сериков – Волгоград : Перемена, 1994. — 152 с.

14. 14 Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / В.М.Сорокина. – Волгоград, – 2010. – 243 с.

15. 15. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. / А.В

Чоговадзе, Л.А.Бутченко. – М.: Медицина, 1984.-383 с.

16. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. – 136 с.

*Соколенко Людмила*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОСОБИСТІСНО - ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВИХОВАННЯ В СТУДЕНТІВ СВІДОМОГО АКТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я**

*Анотація.* Висвітлено зміст особистісно-орієнтованого підходу до виховання активного способу життя, свідомого відношення до свого здоров'я в навчальних закладах, які позитивно позначаються на розвитку пізнавальної діяльності студентів, вдосконалюють рухові вміння і навички необхідні для майбутньої професійної діяльності.

*Розглянута важлива роль системи фізичного виховання в навчальних закладах, яка передбачає за допомогою основних і додаткових форм занять фізичною культурою сприяти формуванню у студентів потреби в дотриманні принципів здорового способу життя, такого ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів, яке виражається в усвідомленні його цінності, в позитивно-емоційному прагненні до дій по його зміцненню.*

Важливим питанням є виховання особистості нової формації, яка поєднує в собі інтелігентність, моральні якості, високий професійний рівень та активну громадську позицію. Життя дано кожному з нас лише раз! І дуже хочеться, прожити його щасливим і здоровим. Коли одного із стародавніх філософів запитали: «Що цінніше багатство чи слава?», – він відповів: «Ні



багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший за хворого короля!»

Свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до цінності, позитивна мотивація на здоровий спосіб життя з раннього дитинства, створення умов для розвитку особистості допоможуть реалізувати проблему збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді.

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, зниженням опірності й життєдіяльності організму людини, особливо дітей і молоді, низький рівень здоров'я молоді – це негативні наслідки завтра, спадщина, яка несе небезпеку для генофонду нації. Такий стан є наслідком дії низки чинників: екологічних, економічних, соціальних, відсутність у багатьох людей пріоритету здорового способу життя. Фізіологічні й гігієнічні дослідження останніх років показують, що система навчання та виховання не відповідають вимогам гігієни й природно-науковим основам.

Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини [1, с. 58]. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації [2, с. 5].

Повсякденна недостатня рухова активність молоді не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Пов'язано це і з кризовим станом системи фізичної культури населення, яка не відповідає сучасним вимогам суспільства. Знецінений соціальний престиж фізичної культури, спорту, здорового способу життя, недооцінюється їх соціальна оздоровча та виховна цінність. Результатом такого стану системи фізичної культури є низький

рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя в учнів і студентів закладів освіти.

Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже школярі і студенти більшість часу проводять сидячи (в навчальних закладах, в процесі підготовки до занять, під час спілкування в Інтернеті або за переглядом телепередач тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити. Така людина намагається знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй. Слід також відзначити, що одним з негативних наслідків гіпокінезії є зниження функцій залоз внутрішньої секреції організму, в тому числі зменшення викиду в кров антистресових гормонів адреналіну та ендорфіну. [4, с.136].

На формування навичок активного способу життя учнів впливає також особистий приклад вчителів фізичного виховання. На жаль, щорічно все більше число студентів закладів вищої освіти звільняються від занять фізичною культурою за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі здоров'я. Але перехід в спеціальну медичну групу здоров'я і, тим більше, звільнення від занять фізичними вправами спричиняють закріплення значного зниження рівня рухової активності студентів і надалі. Тому виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з неодмінних складових активного здорового способу життя, засіб зміцнення здоров'я, а з іншого боку, у молодих людей з відхиленнями в здоров'ї показники рухової активності знижуються майже в 2 рази, що є причиною подальшого погіршення стану їхнього здоров'я. Це й зумовлює необхідність активізації молоді до ведення здорового активного

способу життя. На сьогоднішній день постає гостра потреба у підготовці учителів фізичної культури з високою власною мотивацією до рухової активності, здорового способу життя.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізична культура. Фізична культура стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [6, с. 32].

Стан фізкультурно-оздоровчої освіти у закладах вищої освіти України не відповідає нагальним вимогам сьогодення. З кожним роком погіршуються показники стану здоров'я студентської молоді. Потрібні кардинальні зміни у ставленні владних, педагогічних, лікарських установ та ЗМІ щодо формування належного відношення до рухової активності студентської молоді, як важливого резерву профілактики шкідливих звичок і покращення стану їхнього здоров'я.

Очевидно, що необхідний обсяг рухової активності не може бути виконаний тільки за рахунок навчальної програми. Оптимізація рухової активності студентів в режимі дня може бути досягнута за рахунок додаткових організованих занять фізичними вправами. Особливе значення у

формуванні активного способу життя надається розвитку рухів і фізичної культури молоді як на фізкультурних заняттях, так і в позааудиторній діяльності.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О. Дубогай, В. Завацький, Ю. Короп, І. Поташнюк, Г. Іванова, А. Драчук).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (В. Завацький, Г. Іванова, Р. Раєвський, С. Савчук, В. Романенко та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Адже для людини рух – це життєва потреба, яка впливає на стан опорно-рухової системи, серця, легенів, центральної нервової системи, розумовий розвиток, дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (С. Бозанова, О. Качеров, І. Козетов; Б. Шиян та ін.).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О. Дрозд, А. Драчук, В. Краснов, Т. Круцевич та інші) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання у

зкладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С. Канішевський, Р. Раєвський, О. Малімон; Є. Свіргунець; В. Романенко та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основною формою організації рухової активності студентів в освітніх установах є заняття з фізичного виховання. При організації занять беруться до уваги сезонно-кліматичні умови, матеріально-технічна база навчального закладу.

Основними документами планування процесу фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах є: навчальний план, програма, яка визначає зміст теоретичних і практичних розділів роботи, графік занять, що відображає порядок проходження розділів програми в часі і терміни виконання контрольних норм і вимог, робочі плани, що розкривають методичну послідовність освоєння навчального матеріалу кожного розділу програми, і плани-конспекти окремих занять.

Результати фізичної культури студентів оцінюються за показниками поточних контрольних вправ і даних лікарського контролю. Поетапний лікарський контроль, обов'язковий для всіх студентів, проводиться на початку кожного навчального року (зазвичай у вересні). Дані поетапного і поточного лікарського контролю аналізуються не тільки як показники зсуву в здоров'ї студентів, а й для оцінки ефективності впливу застосовуваних засобів і методів фізичного виховання, з урахуванням якої вносяться необхідні корективи в зміст і методику занять. [3, с. 87-95]

Заняття з фізичного виховання відіграють головну роль в фізкультурному навчанні студентів. До фізичної освіти в навчальних

зкладах відносять озброєння студентів знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, навчання руховим навичкам, розвиток фізичних якостей, забезпечення фізичної підготовленості протягом життя.

Метою фізкультурної освіти студентської молоді слід вважати формування у них спеціальних знань, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, правилами теорії і практики фізичної культури [5, с.52-56].

Одне з найважливіших завдань фізичної освіти – навчити студентів користуватися пріоритетом знань, так як в студентському віці виникає небезпека перетворення знань в мертвий багаж, оскільки саме в цей період розвитку особистості розумова діяльність за своїм характером пов'язана з придбанням все нових і нових умінь і навичок. І якщо ці вміння і навички тільки засвоюються і не застосовуються на практиці, то знання поступово виходять за сферу духовного життя студентів, відділяючись від їх інтересів і захоплень. Отже, система педагогічних впливів на заняттях з фізичного виховання повинна бути звернена, насамперед, до комплексу мотиваційних підструктур особистості, що визначають її загальну спрямованість. Основними педагогічними умовами, що визначають ефективність самовизначення особистості студента в здоровому способі життя засобами фізичної культури, є: орієнтація на формування фізичної культури особистості; інтеграція теоретичних, методичних і практичних розділів освітніх програм; особистісно-діяльний підхід; орієнтація на форми, цінності, принципи здорового способу життя.

Потреба студентів в освоєнні цінностей фізичної культури і здорового способу життя стимулюється почуттям задоволення від фізичної активності, зростанні його власних фізичних можливостей, підвищення життєвої активності, працездатності, відчуттям здоров'я і умінням управляти своїми фізичними і емоційним станом [8]

Мотивація занять відіграє при цьому колосальну роль. Якщо студент знає, що він представляє собою фізично і функціонально, і яким він повинен бути, то він набуває міцну установку на активні заняття фізичною культурою, і справа викладача – навчати, зацікавлювати в успіху студента [5, с.259-262].

Таким чином, заняття фізичною культурою покликані виховувати у студентів природну потребу в систематичних заняттях фізкультурою, в організації здорового способу життя, що тісно пов'язано з рішенням освітніх завдань. Інтерес і задоволення від виконання фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в стійку потребу, що зберігається на довгі роки.[9, с. 81]

Крім обов'язкових занять, що проводяться в рамках загального розкладу, організовуються додаткові заняття. До них відносяться: фізкультурні паузи і вступна гімнастика в режимі навчального дня, самостійні заняття, заняття з прикладної фізичної культури [10, с. 3-5].

Попри всю різноманітність різних форм, засобів і методів занять оздоровча фізична культура використовує два основних шляхи свого впливу на організм: *тренування і активний відпочинок*. Найбільш важливим кінцевим оздоровчим результатом є збільшення працездатності, розширення резервних можливостей, поліпшення психоемоційного стану людини.

Підвищити фізичну і розумову працездатність студентів допомагає комплекс оздоровчо-гігієнічних заходів, до числа яких відносяться активний відпочинок, нормалізацію сну і харчування, перебування на свіжому повітрі, достатню рухову активність. Навчальний заклад надає студентам різні за тривалістю три види відпочинку: короткочасні перерви між заняттями, щотижневий день відпочинку і канікулярний (зимовий і літній) відпочинок. Незважаючи на кількісні відмінності, всі три види відпочинку повинні мати одне головне завдання: відновити порушене попередньою роботою

оптимальне співвідношення основних нервових процесів в корі головного мозку і пов'язану з ним працездатність. Для цього відпочинок повинен бути тривалішим, ніж попереднє фізичне навантаження [2, с.13-22].

Профілактика перевтоми студентів за допомогою фізичних вправ вирішує наступні завдання: включення в активну діяльність здебільшого м'язового апарату; збільшення кровообігу; посилення обміну речовин; зняття напруги з м'язів рук і зорового аналізатора; перемикання уваги на інший вид діяльності; приріст функціональних можливостей організму.

Помірне фізичне навантаження є засобом активного відпочинку студентів, сприяє усуненню втоми після напруженої розумової роботи і позитивно впливає на їх працездатність. Прикладом організованого виконання фізичних вправ в режимі навчального дня є фізкультурні паузи.

Позааудиторна робота – це спеціально організовані заняття, які сприяють поглибленню знань, розвитку умінь та навичок, задоволенню і розвитку інтересів, здібностей і забезпечення розумового відпочинку студентів. Головна мета роботи – створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного студента. Необхідно формувати цілісну наукову картину світу, сучасний світогляд, творчі здібності і здатність до самостійного наукового пізнання, самоосвіти й самореалізації особистості, формувати здоровий спосіб життя і культуру здоров'я, розвивати досягнення у спорті.

Позааудиторна робота студентів – це форма навчання, яка розв'язує навчальні завдання в конкретній навчальній ситуації; виробляє в студента установки на самостійне поповнення своїх знань, умінь, навичок під час запропонованих завдань; є важливою умовою самоорганізації, самодисципліни студента, забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною науковою діяльністю студента в процесі навчання.



Фізкультурно-оздоровча позааудиторна робота виконує такі основні завдання: сприяє формуванню вольових якостей, формує позитивні звички в поведінці; формує мотивацію вести активний спосіб життя, сприяє формуванню моральних якостей майбутніх фахівців.

Організація позааудиторної роботи студентів – важлива й складна проблема. Вільний час студентів значною мірою педагогічно керується і координується. Керівництво здійснюється в режимі, що враховує такі принципові положення, як дотримання гігієнічних норм, відповідність діяльності студентів віковим особливостям, забезпечення всебічного розвитку шляхом організації рухової активності, гармонійне поєднання при цьому завдань розвитку особистісних можливостей кожного студента й формування її суспільних інтересів.

Аналіз різних підходів до змісту позааудиторної діяльності з фізичного виховання дозволяє уточнити дане поняття. Під цією діяльністю науковці розуміють необов'язкові добровільні заняття студентів після занять з фізичного виховання, не пропускаючи засвоєння обов'язкового мінімуму теоретичного матеріалу та виконання практичних робіт, передбачених навчальним планом. Позааудиторна діяльність з фізичного виховання володіє широким спектром можливостей впливу на особистість студента. Вона сприяє різнобічному розкриттю індивідуальних здібностей студента, збагаченню їхнього життєвого досвіду і придбанню досвіду колективної взаємодії; розвитку творчого та інтелектуального потенціалу особистості в різних педагогічних ситуаціях, пов'язаних з модернізацією освіти; формуванню культури досліджуваного предмета [6, с. 103-107].

У сучасних умовах позааудиторна діяльність з фізичного виховання розсовує обрій звичних уявлень про способи та форми організації навчального процесу, а тому може і повинна бути використана для вирішення навчальних (поглиблення знань студентів в області програмного

матеріалу; самостійне рішення проблемних ситуацій; ознайомлення з історією фізичної культури і спорту), розвиваючих (логічне мислення студентів, просторова уява, пам'ять, кмітливість, культура мови та ін.) і виховних завдань освіти (виховання наполегливості, завзятості в досягненні мети, ініціативи, волі та ін.) [4, с.134-139].

Організація самостійних занять студентів передбачає, підвищення рівня теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів програми з фізичного виховання; професійну підготовленість до ведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями в школі; вдосконалення вмінь і навичок, здобутих на обов'язкових навчальних заняттях.

Пристаючи до самостійних занять фізичними вправами, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я і, якщо є будь-які порушення, порадьтеся з лікарем і викладачем фізичної культури. Це важливо, тому що для позааудиторної самостійної роботи пропонуються вправи і навантаження, розраховані для студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, тобто для тих, кому дозволено на уроках фізичної культури виконання всіх вправ.

За своїм характером самостійні заняття фізичними вправами діляться на дві групи: індивідуальні та групові.

Основними формами індивідуальних занять є: виконання домашнього завдання з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей і вдосконалення рухових дій; виконання комплексів спеціальних вправ з усунення окремих рухових порушень і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної фізичної підготовленості; участь в різних спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах та ін.

До групових занять, проведених на самодіяльних засадах, відносяться спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та інші види занять фізичними вправами, якими керує обрана або спеціально призначена особа [36, с.30-36]

Оздоровчий ефект самостійних занять спостерігається в тому випадку, коли вони виконуються регулярно протягом тижня, місяця, року, усього життя. У зв'язку з цим необхідно відзначити, що використання самостійних занять для забезпечення здоров'я і фізичної досконалості набагато ефективніше, ніж заняття з фізичного виховання, передбачені навчальними програмами.

Професійно-педагогічна фізична підготовленість студентів відіграє особливу роль у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок майбутніх вчителів. Професійна спрямованість фізичного виховання повинна відображати логічний взаємозв'язок різноманітних навчальних, громадських і виховних заходів в освітніх установах, об'єднаних в систему, яка забезпечувала б протягом усього періоду навчання послідовне засвоєння, закріплення і вдосконалення на практиці отриманих знань і навичок у виховній роботі з учнями в галузі фізичної культури і спорту.

Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів спрямована на те, щоб когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти установки студентів на професійну діяльність вчителя отримали відображення в мотивах і ціннісних орієнтаціях використання засобів фізичної культури з метою виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості.

У професійно-педагогічній підготовці в найбільшій мірі використовуються обов'язкові і факультативні заняття з фізичної культури, а також секційні заняття у позааудиторний час. Ці заняття, що організуються викладачами, позитивно позначаються на розвитку пізнавальної діяльності студентів. В процесі занять студенти вдосконалюють рухові вміння і

навички, спираючись на поглиблені знання в області теорії і методики видів спорту. Свої знання вони поповнюють також шляхом індивідуальних занять зі спеціальної науково-методичною літературою.

Особистість вчителя формується в діяльності. Діяльність студента буде проходити успішно в тому випадку, коли він переконаний, що його активізація сприяє успішному досягненню кінцевої мети – оволодіння знаннями, вміннями, навичками, необхідними для майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, система фізичного виховання в навчальних закладах передбачає за допомогою основних і додаткових форм занять фізичною культурою сприяти формуванню у студентів потреби в дотриманні принципів здорового способу життя, такого ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів, яке виражається в усвідомленні його цінності, в позитивно-емоційному прагненні до дій по його зміцненню.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134-139.
2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – С. 259-262.
3. Баранов В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с

5. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / О. В. Виндюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. /под. ред. С. С. Ермакова : [б.н.], 2003 – №1.– С.72-75
6. Воленко О. И. Как растить здоровое поколение / О. И. Воленко, Т. И. Петракова. // Педагогика. – 1995. -№1. – С. 52-56.
7. Кондрашова Л. В. Внеаудиторная работа по педагогике в педагогическом институте / Л. В. Кондрашова. – Одесса: Высшая школа, 1988. – 158 с.
8. Нечаев, В.Д. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы / В.Д. Нечаев; ГОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова».– Москва, 2012. – 48 с.
9. Попиченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / В.В. Попиченко.– М.: Высшая школа, 1979. – 125 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. физ. культуры / Под ред. ЛП. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –304 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

*Танасійчук Юлія*

*кандидат педагогічних наук*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **СКЛАДНІСТЬ І БАГАТОВИМІРНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

*Анотація:* В статті представлено аналіз наукових праць з проблеми формування здорового способу життя, розкрито ієрархію понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Охарактеризовано компоненти та напрями здорового способу життя.

*Ключові слова:* Здоров'я, здоровий спосіб життя, культура поведінки, здоров'я людини, компоненти здорового способу життя.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Останнім часом в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'я руйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг, витратами сучасної системи освіти.

Саме тому державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано і послідовно. Вона регламентується Законом України «Про вищу освіту» (2014); Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2016) та державними програмами; Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації»,

Національною програмою «Репродуктивне здоров'є нації», спрямованими на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді [8, с. 323].

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, що передбачає наявність адекватних форм поведінки [6, с. 120].

Здоров'я людини – одна з передумов її щастя і повноцінної життєдіяльності. Складність і багатовимірність поняття здоров'я ускладнює виявлення причиннонаслідкових зв'язків. Але суб'єктивне сприйняття здоров'я для окремої людини має велике значення та соціальну цінність.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя». Поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» тісно пов'язані між собою. Здоров'я – як наслідок і результат здорового способу життя, як домінуючий фактор, що визначає стан здоров'я людини розглядають В. Бальсевич [3], Н. Башавець [4], І. Брехман [5], Р. Дилтс [7], С. Смит [7] та ін. Досить повний категоріальний аналіз поняття «здоровий спосіб життя» представлено в роботах (О. Дубогай [9], О. Єжова [10], М. Лук'янченко [13], О. Марченко [14], Л. Михно [16], М. Сентизова [20], В. Царук [23], Н. Швидка [25] та ін.). Н

На думку авторів, розуміння здорового способу життя здійснюється через призму його соціальної значущості, здоровими вважаються прояви людей, форми поведінки, що підвищують можливості організму в процесі виконання ним соціальних функцій. Разом з тим, велике значення мають такі аспекти, психологічний стан особистості, її цілі, мотиви, ціннісні орієнтації, здібності. Цей недолік заповнений в інших підходах, що визначають здоровий спосіб життя як складну динамічну і функціональну систему, яка характеризується сімейно-побутовою, комунікативною суспільно-трудовою діяльністю і включає не тільки предметні результати, отримані без шкоди для здоров'я, але і суб'єктивні здібності людини, які реалізуються в діяльності

[16]; підходах, що вказують на те, що здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних, фізіологічних можливостей і здібностей [1, с. 26]. У такому випадку, як відзначають деякі вчені (О. Єжова [10], М. Лук'янченко [13], Н. Попова [20], Н. Смирнов [21], В. Царук [23]), здоровий спосіб життя являє цілісну структуру, що включає як об'єктивні (способи спільної діяльності, громадський зв'язок людей, характер спілкування і поведінки населення та ін.), так і суб'єктивні умови (інтереси і мотиви діяльності, цілі спілкування, ціннісні орієнтації та пріоритети особистості та ін.) [6, с. 25]. На основі цих визначень впливає, що основними параметрами здорового способу життя виступають праця (розумова, фізична), культурна і суспільно-політична діяльність людей, їх побут, а також різні поведінкові звички і прояви. Якщо їх зміст і способи реалізації сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, то невирішеними є питання підвищення ефективності процесу організації здорового способу життя.

В нашій статті ми використовуємо дослідження В. Околелової, яка в якості змісту здорового способу життя виділила такі компоненти: 1) відсутність шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики); 2) фізичні вправи; 3) комунікативна компетентність; 4) загартовування; 5) вміння справлятися зі стресами (аутотренінг, дихальні вправи); 6) масаж; 7) раціональне харчування [17, с. 7].

Необхідно відзначити і те, що в багатьох випадках спостерігається залежність трактування даної теми від спеціальності вчених. В цілому, в підходах до визначення сутності здорового способу життя сьогодні виділяють три основних напрями: філософсько-соціальний, що визначає його як інтегральний показник культури і соціальної політики суспільства, медико-біологічний, що розглядає його як гігієнічну поведінку, яка базується на науково-обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах; психолого-



педагогічний, що стверджує провідну роль мотиваційно-ціннісного ставлення, свідомості, поведінки, ціннісно-орієнтованої діяльності особистості для створення своєї соціокультурної макро- і мікросфери життєдіяльності.

Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування [26].

Деякі подібні компоненти здорового способу життя подають американські фахівці Р.С. Паффенбаргер і Е. Ольсен: регулярне трьохразове харчування, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7-8 годин), відмова від паління, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бетакаротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності.

Здоровий спосіб життя також передбачає визначення і виконання оздоровчої технології індивідуальної оздоровчої системи (масаж, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо). Є декілька принципів активного життя: знати, яку користь дають фізичні вправи. Найбільш ефективна мотивація залучення до активного способу життя; не звертати увагу на досить розповсюджену точку зору про закономірності процесу старіння; бути досить гнучким і, навіть, обережним на шляху до здорового способу життя. Не відмовлятися від інших видів діяльності, які приносять радість (наприклад, відвідування театру). Якісний аспект життя такий же важливий, як і кількісний; використовувати для зниження маси тіла ефективний метод контролю – поєднання раціонального режиму харчування з виконанням фізичних вправ. Корекція маси тіла тільки дієтою низькоефективна, оскільки

надлишкова маса швидко відновлюється; забезпечення регулярного виконання фізичних вправ [6].

Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

У філософсько-соціальному напрямі ЗСЖ (здоровий спосіб життя) виступає як важлива характеристика і один з інтегральних показників культури і соціальної політики суспільства: 1) культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, 2) духовне і тілесне, 3) профілактика захворювань і зміцнення здоров'я, 4) виконання гігієнічних норм, 5) типові форми життєдіяльності людей, що зміцнюють адаптивні можливості людини, 6) повноцінне виконання нею соціально-біологічних функцій. Згідно медико-гігієнічних уявлень в поняття ЗСЖ входять: фізіологічно обґрунтований режим праці і відпочинку, рухової активності, раціональне харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни, психогігієни, відмова від шкідливих звичок [18, с. 33]. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: режим праці, відпочинку, харчування, рухову активність, особисту гігієну, профілактику шкідливих звичок, загартовування, облік несприятливих впливів зовнішнього середовища, культуру міжособистісного спілкування тощо [23, с. 25]. На думку І. Мельничук, здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є

раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі [15, с. 102]. П. Дрибинський розглядає здоровий спосіб життя у вигляді складної системи і виділяє три підсистеми: 1. Заходи персональної гігієни (оптимізм, відмова від шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, загартовування, раціональне харчування, відмова від самолікування і своєчасне звернення до лікаря тощо). 2. Заходи громадської гігієни (формування громадського здоров'я, психологічного мікроклімату в родині, трудовому колективі тощо). 3. Заходи екологічного спрямування (поведінка людей, їх власна діяльність, спрямована на збереження навколишнього природного середовища в початковому стані) [8, с. 32].

На думку провідних медичних фахівців в галузі фізичної культури і спорту (О. Базильчук, П. Дяченко, С. Живага, О. Казаріна, Т. Круцевич, С. Кудін, Х. Линдеман, Б. Максимчук, О. Мілаєв, М. Носко, В. Шепель, Ю. Шкретій та ін.), здоровий спосіб життя – це реалізація єдиного комплексу соціально-психологічних, медико-біологічних і науково обґрунтованих профілактичних заходів, спрямованих на розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання важких життєвих ситуацій, правильне фізичне виховання, розумне поєднання праці і відпочинку [6, с. 19]. У психолого-педагогічному напрямі (В. Горбенко, Н. Грицай, Ю. Гришко, П. Гусак, Л. Дудорова, М. Дяченко-Богун, О. Ємець, Л. Єремівська, І. Зенченков, Н. Зимівець, Г. Іванова, О. Сапожник, В. Сергієнко та ін.) здоровий спосіб життя розглядається з погляду психології свідомості людини, навчання, мотивації, розвитку тощо, через єдність основних форм життєдіяльності: фізкультурно-оздоровчої, трудової,

громадської, сімейно-побутової, дозвіллевої. Здоровий спосіб життя людини розглядається в психолого-педагогічній літературі як багатогранне утворення, яке характеризується: моделями її поведінки і способами самореалізації, формами і способами життєдіяльності, потребами існування і розвитку, органічною єдністю фізичного, психічного і соціального та характеризується в трьох аспектах – соматичному (грец. *sota* – тіло), психічному (грец. *psyche* – душа) і духовному (грец. *pous* – дух). Якісними характеристиками здорового способу життя є: висока соціальна, трудова, фізична активність; висока моральність; виключення шкідливих звичок, зокрема паління, переїдання, зловживання алкоголем тощо [17, с. 109]. Все вищевикладене свідчить, що в психолого-педагогічних і соціологічних дослідженнях переважає розуміння ЗСЖ як комплексу ціннісних відносин, знань і практичної діяльності, орієнтованих на зміцнення і збереження здоров'я.

Аналіз і узагальнення наведених визначень дають можливість стверджувати, що здоровий спосіб життя характеризується мотивованою цілеспрямованою діяльністю людини на зміцнення і збереження свого і громадського здоров'я, тобто здоровий спосіб життя органічно пов'язаний з особистісно-мотиваційною мобілізацією власних психологічних, фізичних, соціальних, інтелектуальних, творчих можливостей і здібностей. Звідси зрозуміла величезна роль ціннісного ставлення до здорового способу життя у створенні оптимальних умов самовдосконалення і саморегуляції окремої особистості і суспільства. Ось чому так необхідна організація такої освітньої діяльності, яка буде максимально сприяти формуванню ціннісного ставлення в молоді до здорового способу і стилю життя, збереженню і зміцненню здоров'я.

### Список використаних джерел:

1. Байкалова Л. В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2004. 194 с.
2. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 44-46.
3. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
4. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів. Наука і освіта. 2008. № 1–2. С. 19-22.
5. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
6. Воробьева И. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2014. 207 с.
7. Дилтс Р., Халлбан Т., Смит С. Убеждения: пути к здоровью и благополучию / пер. с англ. Екатеринбург: ЭКОНЭНРОФ, 1994. 184 с.
8. Дрибинский П. Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Смоленск, 2009. 241 с.
9. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Шкільний світ, 2006. 128 с.
10. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ, 2013. 38 с.

11. Іванова Л. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: теорія та методика: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 600 с.
12. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В.Ю. Кузьменко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук, праць. Книга 1. – К. – 2000. – С. 117-124.
13. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Редакційновидавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. 348 с.
14. Мельничук І. М. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 24. С. 101-104.
15. Михно Л. С. Інновації як чинник підвищення ефективності навчально-виховної та фізкультурнооздоровчої роботи вчителя: стретчинг; фізкультхвилинка. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 5. С. 13-18.
16. Околелова В. А. Здоровый образ жизни: метод. реком. Самара: СГПУ, 2005. 36 с.
17. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. Г. Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. Молодий вчений. 2018. № 3.3. С. 108-112.
18. Пашин А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2011. 413 с.
19. Попова Н. Г. Формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в образовательном процессе современной школы: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Великий Новгород, 2015. 253 с.

20. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 2008. 178 с.
21. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва: АРКТИ, 2003. 121 с.
22. Турчак А.Л. Особливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до попередження шкідливих звичок учнів. /А.Л. Турчак // Наукові записки. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. /За ред.: В. Радула. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. – Вип.120. – С. 319-326.–(Педагогічні науки)
23. Царук В. П. Різноманітність наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя учнів. Молодий вчений. 2018. № 4.2. С. 85-90.
24. Швед Л. В. Подготовка студентов педвуза к формированию здорового образа жизни у школьников: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Чебоксары, 2007. 196 с.
25. Швыдкая Н. С. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Курск, 2013. 162 с.
26. Ячнюк І., Ячнюк Ю. Особливості підготовки сучасного фахівця у галузі фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 20–21 жовт. 2016 р.). Тернопіль: ТНПУ, 2016. С. 130-136.

***ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО  
ТУРИЗМУ***



## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

У статті розглянуто особливості територіальної організації гірськолижного туризму в Україні, проаналізовано інфраструктуру гірськолижного туризму в різних регіонах України.

*Ключові слова: гірськолижний туризм, інфраструктура гірськолижного туризму, Карпатський регіон, Буковель, Славське.*

На сьогодні туризм став однією з найбільш вагомих галузей економіки, яка динамічно розвивається. Він посідає все більш помітне місце у світі за швидкістю обігу капіталу, кількістю зайнятих і рівнем доходів до національного бюджету.

Туристичне господарство за своєю структурою дуже розгалужене. При цьому спостерігається значна територіальна диференціація за рівнем розвитку окремих видів. Така ситуація може бути обумовлена багатьма причинами. Для України визначальну роль відіграють низька якість як соціальної, так і безпосередньо туристичної інфраструктури, обслуговування, зокрема у колишніх країнах соцтабору. Україна традиційно вирізняється більш сприятливими умовами для розвитку видів туризму, що інтенсивно розвиваються насамперед у весняно-осінній період. Зимові види туристичної діяльності, як і відповідні види спорту, в нашій державі традиційно більш слабкіше розвинені та тримаються головним чином на зав'язтті окремих спеціалістів.

За часів Радянського Союзу в Україні зимові види спорту розвивалися в Карпатському регіоні, Київській, Сумській та Чернігівській областях. У Драгобраті та Славському знаходилися бази національної збірної СРСР із багатьох видів спорту. Однак, наприклад, у Драгобраті до нашого часу зберігся тільки каркас бобслейної траси. Зі зміною соціально-економічних і суспільно-політичних реалій змінюється й географія гірськолижних курортів України. Відсутність необхідних природних умов для ефективного розвитку цього напрямку діяльності хочуть компенсувати іншими організаційно-технічними й економічними рішеннями. Наразі практично всі наукові роботи присвячені розвитку гірськолижного туризму в Карпатському регіоні, однак для виявлення перспектив розвитку цього виду діяльності необхідно дослідити всі курорти держави. Це зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета статті полягає у виявленні особливостей територіальної організації та перспектив розвитку гірськолижного туризму в Україні.

Лижний туризм в Україні має більше, ніж сторічну історію. Саме з тих часів сягають перші офіційні лижні подорожі Карпатами. Організаційно він зміг сформуватися у 1950-х рр., коли з'явилися перші осередки (секції) лижного туризму в містах України. Найбільшого розвитку і масовості в Україні лижний туризм досягнув на початку рр., коли у спортивні лижні походи щорічно ходило кілька тисяч чоловік, а комісії з лижного туризму існували практично при всіх обласних федераціях.

На сучасному етапі розвитку гірськолижний туризм в Україні знаходиться в занепаді. Якщо за радянських часів кількість туристів-лижників можна було оцінити кількома тисячами і культивувався він у 15-17 регіонах нашої країни, то зараз ним займаються 100-200 чоловік і представництво регіонів становить 8-10 територій. Зараз лижний туристсько-спортивний загал України можна оцінити у 200-300 чоловік, що є

надзвичайно низьким показником і свідчить про кризу в цьому виді туризму та спорту [1, с 72].

Кардинально ситуація може змінитися у випадку отримання Україною права на проведення однієї з наступних зимових Олімпіад. Однак суспільно-політична ситуація в країні робить малоімовірним такий розвиток подій. З метою виявлення особливостей розвитку гірськолижного туризму в Україні проведемо районування території. Як чинник диференціації районування виступатиме не тільки місцезположення гірськолижних курортів, але й зона тяжіння цих атрактивних об'єктів. Зона тяжіння є доволі динамічним явищем. Виділимо такі гірськолижні райони із зонами тяжіння: [2 – 3].

1. Західна Україна з Карпатським регіоном інтенсивного розвитку гірськолижного туризму (Львівська, Закарпатська, Чернівецька та Івано-Франківська області) й зоною максимального тяжіння у складі Волинської, Рівненської, Тернопільської та Хмельницької області. Основні курорти – Буковель (Івано-Франківська обл.), Драгобрат (Закарпатська обл.), Славське (Львівська обл.).

2. Столичний регіон з курортом Протасів Яр (м. Київ) та зоною тяжіння, яка складається з Житомирської, Чернігівської та Вінницької областей. Потенційним місцем розвитку гірськолижного туризму в цьому регіоні є Словечано-Овруцький кряж, який більшою своєю частиною знаходиться у Житомирській та Вінницькій областях.

3. Донбас – Донецька й Луганська області. Курорти – Святогірськ і «Аляска Центр» Донецької області.

4. Північно-Східна Україна (Слобожанщина) – Харківська й Полтавська області (курорти

«Екстрим-стиль» Харківської області та Сорочин Яр Полтавської області). Зона тяжіння – Сумська область.

5. Південно-Західна Україна – Одеська область. Курорт – Березівка Одеської області. Зона тяжіння – Миколаївська область.

6. Центральна Україна – Черкаська та Дніпропетровська області – Водяники (Черкаська обл.), Лавина (Дніпропетровська обл.). Зона тяжіння – Кіровоградська, Запорізька й Херсонська області.

7. Автономна республіка Крим – Ай-Петрі, Ангарський перевал.

Відзначимо, що зони тяжіння вирізняються значною динамікою. Так, практично вся Україна (за винятком, насамперед, АР Крим і Херсонської області) входила до зони тяжіння гірськолижних курортів Карпатського регіону, конкурентні переваги якого очевидні на ринку гірськолижного туризму. Після анексії Криму РФ тяжіння в бік найбільших гір України стало ще більш вагомим. Указані в районуванні зони тяжіння найбільш повно відповідають короткостроковому та середньостроковому відпочинку людей із середнім та нижче середнього рівнями доходів.

Найкращими умовами в Україні характеризується курорт Драгобрат, який знаходиться на висоті 1400 метрів, що є найкращим показником серед гірськолижних курортів країни. Однак за багатьма іншими показниками він значно поступається Буковелю. В останньому в 4 рази більше трас різної складності, удвічі більше підйомників, в 15 разів більший номерний фонд (за наявності 4-ох та 5-тизіркових номерів), наявність освітлювальних трас і можливість стати свідком спортивних змагань різного рівня тощо. До того ж Буковель дуже ефективно вирішує проблему сезонності. В літній період працює туристичний комплекс «Буковель-Артек». У цілому, Буковель має кращі умови в регіоні за технічною оснащеністю, місткістю бази проживання та різноманітністю послуг, що надаються відпочивальникам. Єдиним недоліком даного курорту є високі ціни на основні та додаткові послуги. Інші недоліки легко компенсуються сучасними інфраструктурними компонентами [2-3].

Курорт володіє 16 функціонуючими підйомниками (DOPPELMAYR та LEITNER) і розвиненою інфраструктурою (готелі, багатоповерхові парковки, ресторани). На п'яти горах (Довга, Буковель, Бульчиньоха, Бабин Погар, Чорна Клева) розташовано в цілому близько 60 км трас різних рівнів складності (сині, червоні та чорні). На всіх трасах є снігові гармати, працюють ратраки, кілька трас обладнані стаціонарним освітленням. Курорт активно розвивається, більша частина існуючих споруд, доріг і трас зведена у 2005-2009 роках.

Заявлений період функціонування лижних трас – листопад-травень, хоча через погодні умови це не завжди виконується повною мірою.

Але не тільки гірськолижні спуски приваблюють на відпочинок у Буковель. із цього курорту можна відправитися на екскурсії по околицях Карпат і в місто Івано-Франківськ, який не менш відомий своєю архітектурою, ніж Львів.

Курорт Буковель є не лише гірськолижним, а й бальнеологічним, оскільки тут наявні два цілющі мінеральні джерела, близькі за складом до трускавецької «Нафтусі». На базі туркомплексу вже діє повноцінний медичний центр із технікою нового покоління [1, с. 5].

Славське, з найменшою висотою над рівнем моря серед гірськолижних курортів Карпатського регіону, вирізняється насамперед близькістю до м. Львів та унікальною «долиною чайників», яка є найкращим містом в Україні для підготовки початківців. Це місце, незважаючи на значно нижчу ніж в Драгобраті та Буковелі висоту над рівнем моря, зберігає природний сніговий покрив із грудня по квітень. До того ж тут є джерело мінеральної води. При цьому даний курорт вирізняється відносною доступністю цін на послуги [4].

Відзначимо, що гірськолижному курорту Буковель доцільно було б переглянути рівень цін на послуги, що надаються, а курортам Славське й Драгобрат, які мають всі передумови для подальшого росту, варто розвивати

інфраструктуру для підвищення своїх позицій на ринку гірськолижних послуг.

Незважаючи на глобальне підвищення температури, з розвитком технології з'явилася можливість розвивати зимові види спорту в цілому та гірськолижний туризм зокрема. Слід відзначити два основні напрями розвитку гірськолижного туризму: 1) в місцях з багатою історією зимових видів спорту формуються нові для цього регіону спортивні комплекси (Протасів Яр – Київська область, Сорочин Яр – Полтавська область); 2) в економічно розвиненіших у порівнянні з іншими регіонами країни – Донбас та Центральна Україна (індустріальне Придніпров'я) виникли орієнтовані на місцевого споживача курорти. Винятком є гірськолижний курорт Березівка Одеської області, який знаходиться поблизу міста Одеса, але має малі висоти [1, с. 65.].

Беручи до уваги наведений огляд сучасного стану розвитку гірськолижного туризму в Україні можемо зробити такі висновки та внести пропозиції. У країні, незважаючи на особливості клімату та рельєфу, що зумовлює відсутність стійкого снігового покриву на більшій частині території, в тому числі і в зимовий період, є передумови для розвитку зимових видів спорту під відкритим небом

Безумовно, найкращі перспективи має Карпатський регіон, який вирізняється найбільш сприятливим рельєфом та кліматом. Поєднання цих двох чинників зумовлює найбільш стійкий сніговий покрив. Однак і тут ця характеристика не дозволяє місцевим гірськолижним курортам конкурувати з курортами Східної Європи [1, с. 75.].

Курорти інших регіонів України більшою мірою орієнтовані на задоволення потреб міського населення у відпочинку та розвагах, меншою – зі спортивною метою. Причини такої тенденції: нижчі висоти, невелика кількість трас, штучність снігового покриву тощо.

На нашу думку, розвиток гірськолижних курортів за межами Карпатського регіону має бути пов'язаний насамперед з наданням послуг, які не мають прямої взаємозалежності з висотою території над рівнем моря. Так, на курорті створений перший в Україні пайп. Аналогічні інфраструктурні об'єкти можуть бути побудовані і в інших гірськолижних курортах рівнинної частини України.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу: Навч. посібник / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К : Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
2. Буковель [Електронний ресурс]: Режим доступу – <http://rwiki.org/wiki/Буковель>
3. Драгобрат. Путеводитель по городу [Електронний ресурс]: Режим доступу – <http://www.stejka.com/rus/zakarpatskaja/dragobrat/>
4. Горнолыжные курорты Украины [Електронний ресурс]: Режим доступу – <http://tonkosti.ru/>
5. Горнолыжный спортивный комплекс «Протасів Яр» [Електронний ресурс]: Режим доступу – <http://gora.com.ua/ru/>
6. О комплексе «Аляска Центр» [Електронний ресурс]: Режим доступу – <http://alaska.in.ua/content/view/80/52/>

**Григоренко Анастасія**

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання*

*та спорту, доцент Ільченко С.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МІЖНАРОДНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

*Туризм проявляється як форма суспільного споживання специфічних благ, послуг та товарів, що об'єктивно розвинулась унаслідок соціологізації відтворювальної функції, утворивши галузь діяльності зі створення цього специфічного продукту та організації його споживання.*

Новітня історія розвитку туризму в країні починається з розпаду СРСР. У цей період. В основному завершується акціонування туристських підприємств і організацій.

В 1995 році був прийнятий Закон України «Про туризм», де говориться про необхідність більш широкої організації масового і спортивно-оздоровчого туризму.

Аналіз стану спортивного туризму в Україні наприкінці 90-х рр. минулого століття свідчить про те, що для стабілізації ситуації та подальшого його розвитку необхідна була консолідація зусиль туристської громадськості країни у створенні потужної організації як авангарду туристсько-спортивного руху. Необхідно було створити таку організацію, яка б мала сильну, розгалужену структуру в регіонах і могла б отримувати фінансування на свою статутну діяльність як з боку спонсорів – комерційних структур так і з боку держави шляхом бюджетного фінансування спортивно-масових туристських заходів через управління фізичної культури і спорту



різного рівня та через інші органи державної виконавчої влади, у тому числі й управління туризмом.

Враховуючи існуючі реалії, з метою покращення ситуації туристська спортивна громадськість у вересні 2000 р. на Установчому з'їзді у Вінниці створила всеукраїнську громадську організацію - Федерацію спортивного туризму України (далі Федерація), завданням якої було визначено всебічне сприяння підвищенню статусу спортивного туризму в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також вітчизняної туристичної галузі. Діяльність Федерації мала служити всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненню здоров'я населення, формуванню здорового способу життя, культурному і духовному розвитку громадян України.

Було розроблено та затверджено Програму діяльності Федерації спортивного туризму України на 2001-2005 рр. У ній визначалося, що базовою умовою подальшого динамічного розвитку спортивного туризму і метою діяльності Федерації повинно стати створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного виду спорту, з одного боку, та спорту вищих досягнень - з другого, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності туристів, передусім, безпосередньо на теренах України. У Програмі було підкреслено, що створення такої національної моделі неможливе без використання здобутків спортивного туризму у 1970-80-х рр., критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду в спортивно-туристському русі України. Також вказувалось на необхідність урахування того, що нова модель самодіяльного спортивного туризму має діяти в нових умовах незалежної України при наявності територіального природно-географічного туристсько-спортивного потенціалу з урахуванням рівня розвитку спортивного туризму в інших країнах.

За період 2001-2002 рр. було здійснено розбудову структури Федерації та її керівних органів у вигляді територіальних організацій у 25 регіонах

України. Крім того, в різних регіонах у колективні члени за цей період було прийнято 65 місцевих організацій. Розпочався також процес створення місцевих осередків в регіонах, яких на червень 2003 р. налічувалося вже понад 20.

Слід зазначити, що в останні роки спортивному туризму як активному засобу залучення населення до здорового способу життя стало приділятися значно більше уваги з боку органів державної влади. Спортивний туризм як вид туризму було визначено у Законі України "Про туризм". Йому приділена увага в Державній програмі розвитку туризму на 2002-2010 рр., затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2002 р. № 583 та Розпорядженні Кабінету Міністрів України "Про затвердження заходів щодо розвитку іноземного та внутрішнього туризму" від 27 червня 2003 р. № 390-р. Спортивний туризм є офіційно визнаним напрямом у спорті України і його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. Окрім того, з метою створення сприятливих умов для подальшого розвитку спортивного туризму в фізкультурно-спортивному русі України Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту видав наказ "Про стимулювання розвитку спортивного туризму" від 1 серпня р. № 1986, яким передбачено обов'язкове включення Всеукраїнських змагань зі спортивного туризму до щорічного Єдиного календарного плану спортивних заходів Комітету.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що спортивний туризм в останні роки посідає все більше місце у спортивній діяльності України. Йому притаманні динамічний розвиток, масовість і високі спортивні досягнення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гуляев В. Новые информационные технологии в туризме. – М., 1998.
2. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К., 1988.

3. Економіка сучасного туризму. / Під ред. Карпової Г.А. – М.: Видавництво "Герда", 1998.
4. Про стан та перспективи розвитку туризму в Україні. К.: Вид-во КІТЕП, 2000. – 87 с.
5. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. - М., 1987.

**Поліщук Наталія**

*викладач-стажист кафедри медико-біологічних основ*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

*Анотація. Сьогодні питання про визначення видів спортивно-оздоровчого туризму залишається відкритим. Кожен автор виділяє певні види, що на його думку, відповідають визначенню спортивно-оздоровчого туризму.*

*До спортивного туризму можна віднести і такі екзотичні і рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхтах, повітряних кулях і т. ін., або індивідуального спорту*

Пішохідний і гірський туризм мають більше спільного, ніж відмінного. Це і спосіб пересування – пішки, і спільні технічні прийоми подолання складного рельєфу, водних перешкод тощо. Відмінність же – перш за все в тому, що пішохідні походи здійснюються у всіх районах, а гірські – тільки у високогірних.

Специфічною особливістю гірського туризму є те, що робочий день туриста починається о 4-5 годині ранку в умовах високогір'я і низьких температур. У ці години в горах найменша ймовірність сходу лавин, каменепадів та інших небезпечних природних процесів, у річках і струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно.

Наступним різновидом спортивно-оздоровчого туризму є лижний. Сама назва цього виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температурі нижче 0°C.

Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра переносимість холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочі форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Такі головні вимоги до туриста-лижника [1, с. 30.].

Ще одна складність, характерна для лижного туризму – необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15-20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку.

У лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний добір учасників за фізичними і психологічними даними. В поході необхідно забезпечити рівномірний розподіл вантажу і однакову зайнятість учасників при виконанні похідних робіт – від прокладання лижні до влаштування бівуаку. Парадокс лижної подорожі – в тому, що найбільш комфортно людина відчуває себе на лижні і найменш – на привалах. Влаштування стоянки, власне стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато сил і стомлюють більше, ніж основна робота.

Водний туризм. Це дуже привабливий вид туризму, що має на меті переважно переміщення по водному середовищу за допомогою відповідного інструментарію. Серед водоймищ, якими подорожують туристи – бурхливі

гірські і спокійні рівнинні річки, озера і моря. Різноманітні плавучі засоби – дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо.

Велосипедний туризм. Цей вид туризму привабливий перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна подолати група за один день, може досягати 100-150 км. Велотуризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, отже, за один похід можна побачити більші цікавих місць. Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму.

Деякі автори додають до вищезазначених видів також:

- спелеотуризм – різновид спортивного туризму, зміст полягає в подорожах по природним підземним порожнини (печерах) і подоланням в них різних перешкод (сифони, колодязі) з використанням різного спеціального спорядження (акваланги, карабіни, мотузки, гаки, індивідуальні страхувальні системи та ін.);

- автмототуризм – один з наймасовіших видів туризму – це, перш за все, незалежність в маршруті і в часі;

- підводний туризм – прийняття участі в експедиціях для вивчення водойм. Оцінка здійснюється ступенем складності – глибини занурень, наявності течій, прозорості і температури води – і кількістю здійснених експедицій;

- вітрильний туризм – це вид спорту, що поєднує елементи вітрильного спорту, звичайного туризму і туризму екстремального. Зазвичай в цьому виді спорту використовуються багатокорпусні розбірні вітрильні судна – катамарани і тримарани. [1, с. 30.].

Останнім часом зріс інтерес до комбінованих подорожей і спортивних походів, в основі яких передбачається проходження не типово гірських або водних перешкод, а ставиться більш комплексне завдання – відвідати район в цілому або подолати велику кількість різнотипних за видом туризму технічно важких перешкод.

Остання тенденція досить чітко виявляє спіралеподібний закон розвитку видової специфіки у спортивно-оздоровчому туризмі і може з часом привести до появи безвидової класифікації. Мається на увазі класифікація, в якій немає видів туризму, а є як би матриця рівнів складності маршрутів і відповідна їм кількість технічно важких локальних та інших перешкод з різних видів туризму. Причому вихід на перешкоди, цілком ймовірно, повинен визначатися логічністю побудови маршруту, отриманням максимальної інформації про район та наявним у групи досвідом. Таким чином, усувається якась відомчість між видами туризму і приділяється більше уваги фактору комплексності при вивченні району подорожі.

У свою чергу кожен вид туризму підрозділяється або реалізується у любителів самодіяльного туризму у вигляді двох типів заходів. Перший тип - це заходи, в основі яких лежить подорож або спортивний похід по класифікованому маршруту. У змагальному плані цей тип заходів реалізується за формою проведення у вигляді конкурсу походів, туріади або чемпіонату в одному географічному районі, а також заочного чемпіонату, учасником якого можуть бути групи, що пройшли маршрут в будь-якій точці світу. У цьому типі заходів йде пошук найбільш цікавої технології проведення туріад та об'єктивної методики суддівства очних і точних чемпіонатів. Крім того, завершується остаточна доведення нормативної бази в частині створення класифікації маршрутів в лижному, вело-та автотуризмі. Слід зауважити, що значно зросла кількість здійснюваних

некласифікаційних подорожей, включаючи поодинокі проходження маршрутів на лижах, яхтах, катамаранах і велосипедах [2, с. 75.].

Другий тип заходів – це туристське багатоборство, що проводиться за формою як зліт, кубок, чемпіонат, показові виступи або комплексний захід з кількох видів туризму. Змагання з туристського багатоборства можуть передувати туріаді і чемпіонату походів в одному районі і органічно доповнювати один одного.

Всі тури спортивно-оздоровчого напрямку можна умовно поділити на три великі групи:

- тури без спортивних походів, що включають в програму відпочинку в туристичному комплексі різноманітні види спортивно-оздоровчих, а також інтенсивних спортивних занять;
- тури, що містять у своїй програмі некатегорійні спортивні (любительські) походи;
- тури для туристів-спортсменів з використанням походів задля отримання або захисту певної категорії різної складності.

Посилаючись на розкриття поняття у попередніх абзацах, можна стверджувати, що кожен вид туризму, що характеризується активною діяльністю подорожуючих з функцією оздоровлення, отримання певних характерних навичок і, звичайно, задоволення, можна вважати різновидом спортивно-оздоровчого туризму [2, с.35.].

Тому хочу додати до зазначених переліків ще декілька видів даного роду туризму:

- екстремальний туризм – один з видів туристичного відпочинку, який в тій чи іншій мірі пов'язаний з ризиком;
- кінний туризм – подорож на конях верхи або в екіпажах. Один з видів спортивного туризму, який полягає в проходженні на коні маршрутів, які містять специфічні для кінного туризму перешкоди (перевали, ліси, річки).

### **Список використаних джерел:**

1. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 148 с. – ISBN 978-966-2328-71-4.
2. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с. – ISBN 978-966-2328-37-0.
3. Устименко Л. М. Історія туризму : навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – Київ : Альтерпрес, 2005. – 320 с. – ISBN 966-542-268-5.
4. Уніфіковані технології готельних послуг : навч. посіб. / за ред. В. К. Федорченка, Л. Г. Лук'янова, Т. Т. Дорошенко, І. М. Мініч. – Київ : Вища школа, 2001. – 237 с. – ISBN 966-642-040-6.

**Щербань Єлизавета**

*студентка факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання*

*та спорту, доцент Ільченко С.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **РОЗВИТОК СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

*Важливим питанням досліджень розвитку спортивно-рекреаційної є питання розвитку інфраструктури рекреаційних територій країни. Оскільки розвиток туристично-рекреаційних комплексів є чинником, який має великий вплив на економічний та соціальний розвиток держави.*

Спортивний туризм – неолімпійський вид спорту, який полягає у проходженні певних шляхів, які називають маршрутами, з подоланням



природних або штучних перешкод (гірські вершини і перевали або річкові пороги), виконання технічних прийомів, спеціальних тактичних та/або технічних завдань.

В середини ХІХ століття почали створюватися громадські туристичні організації. У 1890 р. в Одесі був заснований «Кримський гірський клуб». Зараз спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту. У листопаді 2009 р. постановою Кабінету Міністрів затверджено Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, яке розробили фахівці Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту. Вперше за роки незалежності України діяльність ДЮСШ нормована.

Станом на 2017 рік 3 870 спортсменів займаються в школах вищої спортивної майстерності. Нині в Україні діє 5 630 дитячо-юнацьких спортивних шкіл. У складі Федерації спортивного туризму України у 2017 р. діяло 27 територіальних осередків, які налічували більш ніж 120 колективних і майже 10 тис. індивідуальних членів. Федерація спрямовує свої зусилля на розвиток пішохідного, гірського, велосипедного, водного, лижного, вітрильного, автомобільного і мотоциклетного видів спортивного туризму.

Розвиток спортивно-рекреаційної сфери в галузі туризму повинен функціонувати так, щоб сприяти розвитку внутрішнього туризму різних регіонів країни та закликати більше іноземних туристів. Рекреаційна діяльність полягає у відпочинку, туризмі, фізкультурі і спорті, оскільки є частиною соціальної і трудової діяльності життя. Активною формою спортивно-рекреаційного туризму є туристський похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. У цьому випадку сама подорож районом, який володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням дозованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я.

Спортивно-рекреаційний туризм в Україні розвивається як невід'ємна складова туристської галузі і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму, самодіяльних туристських подорожах, мандрівних подорожах активного туризму.

Найбільш поширений вид спортивно-рекреаційного туризму є гірськолижний. Україна має вигідне географічне положення для розвитку цього виду туризму. Гірськолижний туризм великою мірою відповідає сучасним соціально-економічним реаліям. Він є не лише престижним, а й дає змогу цікаво, винахідливо і корисно для здоров'я проводити вільний час. Крім того, віковий і соціальний діапазон цього виду активного відпочинку дуже широкий. Він доступний малим дітям і пенсіонерам, студентам і олігархам, політикам і домогосподаркам. Цей вид туризму розвивається у Карпатському регіоні, на території якого розташовані вулканічного походження, середньою висотою близько 1200-1400 м Карпатські гори. Вершини гір покриті снігом орієнтовно 5 місяців протягом року, мають зручні гірські схили і тому на території всіх чотирьох областей є всі умови для розвитку гірськолижного туризму. Гірський туризм поступово починає перетворюватися на один з найпопулярніших видів активного відпочинку. Нині найпопулярніші місцевості для розвитку гірськолижного курорту знаходяться в Карпатах: Буковель, Яблуниця, Славське, Драгобрат та ін. Важливою складовою є також необхідна туристична інфраструктура – добре обладнані гірськолижні траси, підйомники та маршрути, наявність снігогенеруючого обладнання.

Отже, спортивний туризм в Україні є національним видом спорту, що має багаторічні традиції. Він містить у собі не тільки спортивну складову, але й особливу духовну сферу, і спосіб життя самих аматорів мандрівок.

Спортивний туризм інформує населення не тільки про важливість фізичної активності та спорту як ознаки здорового способу життя, але і заохочує до покращення місцеві галузі економіки, соціального життя, безпосередньо забезпечують виробничі процеси і умови життєдіяльності для розміщення туристів, які приїжджають з усіх куточків країни і навіть світу до наших рідних міст.

**Список використаних джерел:**

1. Н. О. Александрович, Н. В. Скіндер, О. П. Огурцова, І. П. Торянік, Т. А. Тетеріна Економічні науки, стаття про розвиток спортивного туризму.
2. Кобзева І.О., Жданова О.Б. Тези Міжнародної науково-практичної конференції. Спортивний туризм як фактор впливу на розвиток туристичної індустрії К.: КНТЕУ, 2016. 362 с. С.355-356.
3. Колотуха О. Стаття :Теоретико-методичні засади спортивного туризму як виду спорту та активної рекреації.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ ЗОШ,  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ  
ПЕДАГОГІЧНОГО КРАЄЗНАВСТВА**

**Бривус Яна**

*студентка факультету фізичного виховання  
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент Ільченко С.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Термін “фізична якість” віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежить її природні задатки. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.*

Під фізичними якостями і здібностями ми розуміємо такі якості і здібності, які характеризують його фізичний стан, це – перш за все стан його морфофункціонального розвитку: конституція його організму і фізіологічні функції останнього. До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться, зокрема, такі показники його статури, як зростання, вага, коло тіла і ін. Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід зазначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певний круг рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, виникаючі інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного і логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності у зв'язку з розвитком

якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини і готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку».

Впродовж дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей, про що свідчать показники загальної фізичної підготовленості дітей. У дошкільників від 5 до 7 років станова сила збільшується удвічі: у хлопчиків вона зростає з 25 до 52 кілограм, у дівчаток з 20,4 до 43 кілограм. Поліпшуються показники швидкості. Час бігу на 10 метрів з ходу скорочується у хлопчиків з 2,5 до 2,0 секунд, у дівчаток з 2,6 до 2,2 секунд. Змінюються показники загальної витривалості. Величина дистанції, яку долають хлопчики зростає з 602,3 метра до 884,3 метра, дівчатка з 454 метра до 715,3 метра.

Разом з тим учені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не співпадають. Вищі збільшення показників швидкості наголошуються у віці від 3 до 5 років, спритності від 3 до 4 років, силових здібностей від 4 до 5 років. У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників. Необхідно враховувати це при організації цілеспрямованої роботи по розвитку фізичних якостей дошкільників.

На розвиток фізичних якостей дошкільника роблять вплив різні засоби і методи фізичного виховання. Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи направлені на розвиток здібності швидко виконувати рухи. Діти освоюють вправи краще всього в повільному темпі. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторити в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, із зниженням вимог.

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг в швидкому і повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяє розвитку у дітей уміння застосовувати

різні м'язові зусилля співвідносний з наміченим темпом. Для розвитку уміння підтримувати темп рухів впродовж деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. При навчанні швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням по сигналах; старт з різних початкових положень. Ці вправи включаються в уранішню гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухомі ігри на прогулянці.

Для розвитку спритності необхідні складніші вправи по координації і умовам проведення : застосування незвичайних початкових положень (біг і початкове положення стоячи на колінах, сидячи, лежачи); стрибок з початкового положення стоячи спиною до напрямку руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи в яких діти докладають зусилля, щоб зберегти Рівновагу: кружлятися на місці, гойдання на качелях, ходьба на шкарпетках і ін.

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на 2 групи: з опором, який викликає вагу киданих предметів і виконання яких утрудняє вагу власного тіла (стрибки, лазіння, присідання). Велике значення має кількість повторень невелике не сприяє розвитку сили, а надмірно велике може привести до стомлення

Необхідно також враховувати темп виконання вправ: чим він вище, тим менша кількість раз повинна виконуватися. У силових вправах перевагу слід віддавати горизонтальним і похилим положенням тулуба. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск у момент виконання вправи. Вправи з м'язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення.

Для розвитку витривалості найбільше підходять вправи циклічного характеру(ходьба, біг, стрибки, плавання і ін.). У виконанні цих вправ бере

участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруги і розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання.

У ранньому і дошкільному віці важливо вирішувати задачі виховання практично всіх фізичних якостей. В першу чергу слід звертати увагу на виховання координаційних здібностей, зокрема на такі компоненти, як відчуття рівноваги, точність, ритмічність, узгодженість окремих рухів. При освоєнні нових рухів перевага віддається методу цілісного розучування. При розчленовуванні рухів дитина втрачає його сенс, а отже, і інтерес до нього. Дитина хоче відразу бачити результат своєї дії.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е. С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – Київ : Радянська шк., 1985. – 224 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія та методика фізичного виховання дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. Ш. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми : Університетська кн., 2008. – 428 с.
3. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов пед. вузов / Ю. А. Ермолаев. – Москва : Высш. шк., 1985. – 384 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академа, 2001. – 480 с.

***Ковальов Денис***

*студент факультету фізичного виховання*

*науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання*

*та спорту, доцент Ільченко С.С.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**



У дошкільному віці закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, та дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави. Адже саме у цей період у дитини відбувається формування верхніх фізіологічних викривлень хребтного стовбура: шийного лордозу та грудного кіфозу – основи майбутньої правильної постави у дитини. Правильна постава створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрої. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи, вродженими вадами. Тому необхідно стежити за дотриманням таких гігієнічних умов життя і діяльності дітей, як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами: бігом, стрибками, підлізанням, пролізанням, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне – переконати дитину в значенні правильної постави для її здоров'я і краси, навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння, раціонального розподілу навантаження.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

**1. Оздоровчі завдання.** Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

**2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей.** Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шикування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

**3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя.** Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщенні повинні перерости у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, виховування інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-

вольових якостей. Загартовувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Тому фізичне виховання дитини має бути спільною турботою батьків, педагогів і самої дитини, яку з ранніх років слід привчати піклуватися про своє здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.
2. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги// Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – с.11-14
3. Концепція національного виховання // Рідна школа. – 1995. – № 6. – С.18-25.
4. Богуш А. М., Лисенко Н. В. Українське народознавство в дошкільному закладі. – К., 2002.
5. Болтарович З. Традиції сімейного виховання // Народна творчість та етнографія. – 1993. – № 2.

***Маєвський Микола***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, УЧНІВ  
ЗОШ, СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО  
КРАЄЗНАВСТВА**

**Актуальність.** Фізкультурна освіта в навчальних закладах відірвана від учення, або дуже обмежена цим процесом, тому що витрачаються, в основному, тільки фізичні зусилля учнів. Без інтелектуальних (вміння використовувати аналіз, синтез та ін. на основі пам'яті, сприйняття, мислення тощо) та емоційно-вольових (в першу чергу, отримання задоволення від процесу та результатів фізкультурно-спортивної діяльності) складових – учення не повноцінне не стимулює розвиток особистості. Педагогічний вплив при цьому має бути глобальним і не примусовим. Тобто фізкультурне учення повинно проходити послідовно, регулярно, системно і, обов'язково, бути достатньо інформаційно-забезпеченим, варіативним.

**Завданням дослідження** є визначення ефективних шляхів фізкультурного учення молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи учення, як вид людської діяльності та процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками, можна відзначити певну динаміку психолого-педагогічних теорій людського учення: від натуралістичних моделей до кібернетичного моделювання.

На думку, в організації процесу фізичного виховання треба звернути увагу на асоціативно-рефлекторну теорію учення. В основі цієї теорії лежить положення, яке є підґрунтям сучасної системи фізичного виховання, а саме: 1) особистісно-соціально-діяльнісний підхід; 2) єдність свідомості і діяльності в ученні; 3) ведуча роль свідомості і її вирішальний вплив на активність і продуктивність людського учення [1].

Саме розширення сфери діяльності учнів через мережу спортивних змагань, турнірів, походів тощо – визначає особистісний вибір засобів та форм фізичного вдосконалення та статус молодої людини в соціумі. Тільки відродження в кожній школі системи спортивно-масових заходів із традиційними тижневими змаганнями із різних видів спорту (наприклад,

першість школи з футболу: тривалість 1 місяць, або турнір з волейболу: тривалість: 1 тиждень тощо), найкраще виховує в учнів почуття колективізму, обов'язку та відповідальності.

Стосовно єдності свідомості і діяльності фізкультурного учення – це, на наш погляд, опанування учнями ґрунтовними знаннями основ фізичної культури. Ведуча роль в цьому належить сучасному вчителю (викладачу) фізичного виховання. Використовуючи різні вербальні (повідомлення, коментарі, лекції тощо) та невербальні (показ, наочні стенди, відео та ін.) методи. Треба супроводжувати навчально-мотиваційним коментарем кожен фізичну вправу: як, для чого виконується; її вплив на організм; в яких видах спорту і які спортсмени переважно роблять ці вправи; хто із кінозірок та фотомоделей полюбляє їх та ін.

Отриманні ґрунтовні фізкультурні знання – це суттєвий фактор формування свідомості учня та спонукання до самостійних занять фізичною культурою. Щоби цей процес відбувався активно і продуктивно і учення переросло у самотренування вихованців – повинна існувати чітка організація педагогічного керівництва самостійними заняттями з боку вчителя фізичної культури [2].

**Висновок.** Засоби та форми фізичного виховання сприяють виникненню у учнів всіх необхідних для успішного учення станів: очікування, активності, змінюваності, повторення, упорядкованості, зворотної інформації тощо – за умови, якщо цей процес організований за певними етапами (мотиваційний, когнітивний, процесуальний та контрольний).

#### **Список використаних джерел:**

1. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ.культура»: «Терра-Спорт», 2000. – 272с.

2. *Шалар О.Г.* Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою: монографія. – Х.: Нове слово, 2004. – 194 с.

***Палічук Юрій***

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

***Вілігорський Олександр***

*старший викладач*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

## **ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ЗІ ШКОЛЯРАМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Анотація.* Фізкультурно-оздоровча діяльність є однією з найбільш актуальних сторін праці вчителя фізичної культури. Систему взаємопов'язаних організаційних форм спортивно-оздоровчої роботи у навчальних закладах складають: позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні перерви, фізкультурні хвилинки та ін.) та спортивно-масова робота (заняття в секціях, групах, командах навчального закладу, спортивно-масові заходи); проведення позакласних спортивно-оздоровчих заходів.

***Ключові слова:*** фізкультурно-оздоровчі заходи, вчитель, змагання, гімнастика, секції, школярі, фізична культура.

**Вступ.** В Україні наявна критична ситуація із станом здоров'я населення, в тому числі і учнів. Результати аналізу свідчать про те, що 90% із них мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Більшість представників групи населення, яка навчається,

відвідують обов'язкові фізкультурні заняття у навчальних закладах, але їх кількість є недостатньою для задоволення природної потреби у руховій активності школяра. Разом з тим чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних фізкультурних і спортивних занять у поза навчальний час значно скоротилася. Статистичні дані свідчать про те, що протягом п'яти років збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. За цей же час значно зросла група ризику серед найактивнішої частини молоді, що підвищило на 63% кількість неповнолітніх, притягнутих до кримінальної відповідальності. На 60% збільшилася кількість неповнолітніх, які вживають наркотики. Констатовалось, що найбільше страждають незахищені верстви населення, для яких спортивні і фізкультурні заняття були засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення і самореалізації.

Причини явища, яке склалося, аналізуються фахівцями, їх можна знайти як у наукових статтях так і в офіційних документах. Головними називають наступні: низька якість навчального процесу у навчально-виховній сфері; руйнація окремих ланок системи управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням (в першу чергу – у соціально-побутовій сфері); значне відставання матеріально-технічної бази від реальних потреб практики, її не задовільний технічний стан та умови утримання, зниження рівня життя людей, його фінансового забезпечення [1; 5].

Названі причини тягнуть за собою інші, які спричиняють, в цілому, зниження фізкультурної активності, відсутність соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і рухову активність та ін.

Період навчання в школі – охоплює надзвичайно важливий етап в житті людини, коли вона формується у фізіологічному аспекті та як особистість. Специфічність навчальної діяльності так чи інакше супроводжується малорухомістю. Результати багато чисельних наукових

досліджень і практики свідчать про погіршення стану здоров'я школярів за час перебування їх у стінах навчальних закладів [4]. Недостатність рухової активності можуть компенсувати, в першу чергу, спеціально організовані заняття, зокрема - спортивно-оздоровчі.

Стан фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, основою якої є рухова активність є незадовільним. Правда в останні десять років спостерігається поява значної кількості різноманітних оздоровчих клубів, які культивують різновиди аеробіки, бодібілдинг, шейпінг та інші сучасні види оздоровчих занять. Однак всі вони функціонують на комерційних засадах і є не доступними для широкого кола школярів.

Таким чином, можна констатувати недостатність використання спеціально організованої рухової активності, спортивно – оздоровчих занять для вирішення проблем зміцнення здоров'я школярів.

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою завданнями [2]. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх



завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Це корисно й учням, що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузькоспрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу загальноосвітньої школи, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і в моральному плані.

Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати у учнів зацікавлення до них. Це досягається перед усім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоби кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

Фізкультурно-оздоровча робота в школі є важливою складовою системи фізичного виховання учні. Вона включає такі різновиди масових фізкультурно-спортивних заходів як: турпоходи, змагання, фізкультурні свята, дні здоров'я. Ці спортивно-оздоровчі заходи проводяться з метою організації активного здорового відпочинку та перевірки навичок і вмінь школярів. Вони вирішують дві основні задачі: по-перше вони забезпечують потребу школярів у систематичних заняттях фізичними вправами; по-друге – дозволяють проявити свій фізичний потенціал у змаганнях.

Спортивно-оздоровчі заходи відносять до позакласної роботи. Для цих занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо

заняття в розпорядку навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів.

Педагогічне керівництво цією роботою здійснює директор школи; організатор позакласної і виховної роботи – координує діяльність вчителів та громадських організацій по плануванню і проведенню позакласних заходів; вчитель фізичної культури – допомагає педколективу через консультації та ін.; класні керівники [3].

Проведення свят фізичної культури відноситься до масових видовищних заходів показового і розважального характеру, які, перш за все, сприяють пропаганді фізичної культури та спорту.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах є зміцнення та збереження здоров'я учнів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних фізкультурних занять.

На жаль, більшість молодших школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичного виховання, але два уроки фізичної культури, передбачені навчальною програмою, компенсують тільки 11%-13% необхідного рухового об'єму учнів. Цього, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості, тому необхідно максимально використовувати найрізноманітніші форми позакласної роботи, шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення молодших школярів до занять фізичними вправами, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивних змагань і днів здоров'я, різноманітних конкурсів, створюючи для цього необхідні умови. Адже головною функцією фізкультурно-оздоровчої роботи є створення сприятливих умов для виховання звички до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки.** Аналізуючи літературні джерела ми дійшли до *висновків*:

В Україні наявна критична ситуація із станом здоров'я населення, в тому числі і учнів. Результати багато чисельних наукових досліджень і практики свідчать про погіршення стану здоров'я школярів за час перебування їх у стінах навчальних закладів. Недостатність рухової активності можуть компенсувати, в першу чергу, спеціально організовані заняття, зокрема фізкультурно-оздоровчі, основними завданнями яких є зміцнення та збереження здоров'я учнів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних фізкультурних занять школярів.

Систему фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах складають: позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні перерви, фізкультурні хвилинки тощо) та спортивні змагання та оздоровчі заходи позаурочний час (спортивно-масові заходи, дні здоров'я).

Для проведення гімнастики перед заняттями перед усім визначити місця кожному класу й окремому учневі на спортивному майданчику й у приміщенні на випадок несприятливої погоди, підготувати відповідальних педагогів та інструкторів-старшокласників, скласти комплекси, розучити вправи на уроках. Завданнями фізкультхвилинки і фізкультпауз є повернути втомленій дитині працездатність, увагу; зняти м'язове і розумове напруження; попередити порушення постави.

Серед усіх форм занять фізичною культурою – чільне місце посідає організація годин здоров'я. Години здоров'я проводяться щоденно після 2-3 уроку і тривають 45 хв., для чого спеціально звільняється час за рахунок скорочення уроків на 5 хв., і за рахунок скорочення великої перерви. Обов'язково складається тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно

з яким кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять. Вони проводяться переважно на свіжому повітрі.

Організовуючи спортивні години у групах подовженого дня, вчитель фізкультури складає графік занять груп, вказуючи місце і час їх проведення. Як і під час організації годин здоров'я, варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу.

Важко переоцінити значення змагань, як головного атрибуту фізкультурно-оздоровчої роботи. Використання елементів змагань у фізкультурно-оздоровчої діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності молодших школярів.

До спортивних змагань які проводяться у режимі навчального дня в ЗОШ належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентарю, зміною кількості гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо; це змагання за шкільною програмою, конкурси, змагання «з листка», «Веселі старты».

Дні здоров'я – це найбільш повне практичне втілення ідеї комплексного використання засобів фізичного виховання.

Отже, підвищення результативності фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами у школі значно залежить від правильної організації та проведення всіх заходів. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, широкого залучення молодших учнів до занять фізкультурою та спортом у позаурочний час, відродження та популяризації додаткових факультативних занять, масових спортивних змагань, днів здоров'я, різноманітних конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

### Список використаних джерел:

1. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю.- Вінниця, 1995.– 123с.
2. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць./ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54-68.*
3. Мосейчук Ю. Ю., Ушенко Ю. О., Зорій Я. Б. Удосконалення психолого-педагогічної підготовки студентів, майбутніх учителів фізичної культури. *Актуальные научные исследования в современном мире: Журнал, Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 5(49), Часть 4 С. 138-143.*
4. Огнистий А.В., Божик М.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.
5. Galan Y., Koshura A., Moseychuk Y. Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 297. P. 1999-2007. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429* *Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 297. P. 1999-2007.*

## **НАШІ АВТОРИ**

**Бадяка Анастасія** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Білан Даниїл** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Бобеску Вадим** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Бойко Юлія** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Бривус Яна** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Виговський Євгеній** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Вілігорський Олександр** старший викладач Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Вожов Ілля** викладач-стажист кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Возний Іван** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

**Гончар Галина** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

- Гончаренко Тетяна** *Здобувачка вищої освіти другого рівня  
Луганський національний аграрний університет*
- Григоренко Анастасія** *студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Жаркова Каріна** *студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Затулівітер Сергій** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Зірник Денис** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Ільченко Сергій** *кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Капінус Віталій** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Каракай Анастасія** *студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Карасєвич Сергій** *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Карнаух Мілена** *студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Ковальов Денис** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

- Козлоська Світлана** викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Коробань Марія** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Король Катерина** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Кривуша Марина** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Кулик Костянтин** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Лабунський Сергій** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Лещенко Максим** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Маслюк Руслан** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Маєвський Микола** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Мельник Наталія** викладач-стажист кафедри теорії і методик фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Назаревич Володимир** викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного



*університету імені Павла Тичини*

- Нестеренко Володимир** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Омельченко Артем** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Осадченко Тетяна** *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Паламарчук Олександр** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Палічук Юрій** *кандидат педагогічних наук, доцент Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці*
- Пензай Сергій** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Політікова Катерини** *магістр зі спеціальної освіти, вчитель фізичної культури та ЛФК КЗО «Криворізька спеціальна школа «Перлина ДОР»*
- Поліщук Аліна** *студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*
- Ритченко Віталій** *студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

- Синєок Максим** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Скиба Євген** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Смілянець Світлана** вчитель-методист НВК «Уманська міська гімназія-школа естетичного виховання»
- Соколенко Людмила** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Танасійчук Юлія** кандидат педагогічних наук, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Таранець Любов** викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Шаманська Марія** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Шевчук Роман** студент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Шиш Тетяна** студентка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Ящук Сергій** доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Наукове видання

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

2 листопада 2021 р.

*Головний редактор – Ящук С.М.*

*Відповідальні за випуск – Ільченко С.С.*

*Комп'ютерна верстка – Ільченко С.С.*

*Видається в авторській редакції*

Підписано до друку 16.11.2021 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 17,84  
Замовлення № 2844

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»  
20300, м. Умань вул. Тищика, 18/19  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2521 від 08.06.2006.  
Тел. (04744) 4-67-77, (067) 104-64-88  
vizavi-print.jimdo.cjm  
e-mail: vizavi008@gmail.com