

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

Курнишев Ю. А.

канд. пед. наук, доцент
кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича,
y.kurnyshev@chnu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>,
<http://www.researcherid.com/rid/R-8670-2016>

Курка І.В.

вчитель фізичної культури
ivankurka1111@gmail.com

Самойленко С.В.

вчитель фізичної культури
samsveta9@gmail.com

Багатопрофільний лицей № 4 м. Чернівці

Реформи, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, зокрема в сфері освіти і ставлять перед нею цілу низку нових завдань, виконання яких, цілком і повністю залежить від особистості і професіоналізму вчителя.

Освіта сьогодні розглядається не стільки як остаточно оформлений результат, що дає людині певну стабільність на все життя, скільки як процес, що йде крізь усе життя і який у зв'язку з цим відкриває перспективи до постійного самовдосконалення і саморозвитку

Високі вимоги сучасного суспільства до особистості, рівня професійної компетентності й діяльності працівників освіти, і як наслідок, нові вимоги до підготовки педагогічних кадрів і підвищення кваліфікації учителів у системі професійної освіти припускають розвиток не лише їх професійно значущих якостей, але в цілому особистості як суб'єкта життєдіяльності й саморозвитку.

Суть професійної діяльності людини припускає її безперервну роботу із саморозвитку і самотворчості в межах кожного з потенціалів людини.

Початкову базу самовдосконалення особистості педагога утворюють усвідомлення ним своєї професійної ролі, осмислення можливих педагогічних рішень і їх наслідків, узагальнення своєї професійної діяльності й прогнозування її перспектив, здатність і готовність до самоконтролю і саморозвитку. [2].

Самовдосконалення як соціальний процес базується на вимогах суспільства та професії до особистості педагога. Причому, успішне самовдосконалення педагога припускає, що планка вимог має бути трохи вище за його поточні уміння і навички. Тільки в цьому випадку виникає протиріччя між наявним і бажаним, і робота над собою принесе відчутний результат.

Отже, якщо джерело професійного самовдосконалення в педагогічній діяльності знаходиться в соціальному оточенні педагога, то рушійні сили цього процесу треба шукати в середині особистості педагога – у вигляді мотивів професійного самовдосконалення. Процес самовдосконалення педагога здійснюється у двох взаємозв'язаних формах – самовиховання та самоосвіти, взаємно доповнюючих один одного, таких, що чинять взаємний вплив на характер роботи людини над собою. В останні десятиліття педагогічна наука значно розширила інформаційний простір щодо суті професійного самовдосконалення та шляхів його реалізації.

Педагогічна спрямованість особистості, що розглядається як прояв загальної спрямованості особистості в праці, розвивається в процесі професіоналізації й істотно впливає на оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками. Спрямованість особистості в професійній підготовці пов'язана передусім з пізнавальною діяльністю і проявляється в інтересах, установці, мотивації, потребах, ціннісних орієнтаціях, пов'язаних з розвитком професіоналізму. Фундаментом педагогічної спрямованості виступає інтерес до професії учителя, що має вираз у прагненні опанувати педагогічні знання і уміння, визначені видами педагогічної діяльності.

Готовність до професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичного виховання ми розуміємо як інтегративну характеристику професійно зрілої особистості, здатної свідомо і самостійно ставити перед собою ті або інші цілі й завдання та успішно здійснювати професійну діяльність і вдосконалюватися в ній.

Доведено, що формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного самовдосконалення є професійно значущим, цілеспрямованим процесом, що відповідає вимогам сучасної освітньої ситуації, що актуалізує проблему професійного самовдосконалення, готовність до якого виробляється в процесі професійної підготовки у виші. Він спрямований на усвідомлення значення професійного самовдосконалення у майбутній професійній діяльності, прагнення до досягнення свідомо поставлених професійно значущих цілей, сформованість знань і умінь здійснення професійного самовдосконалення. Даний процес визначає необхідність самоосвіти, самореалізації, самоконтролю.

Враховано думку дослідників проблеми самовдосконалення, яка відображається в тезі, що самовдосконалення здійснюється шляхом активізації самоосвіти й самовиховання, що дозволило розглядати самостійність критерієм готовності до професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури.

Т.В. Шестаковою визначені сутнісні складові професійного самовдосконалення педагога: «що відображають специфіку основних форм його

реалізації та вказують на характер самоактивності особи, а саме: самоосвіта, що спрямовується на оновлення і поглиблення наявних у спеціаліста знань з метою досягнення бажаного рівня професійної компетентності; самовиховання, що забезпечує систематичне формування й розвиток позитивних і усунення негативних професійно значущих рис і якостей» [3].

Професійне самовиховання Т.В. Шестакова розглядає: «як усвідомлена робота над вдосконаленням своїх професійно значущих якостей педагога, емоційно-вольової сфери, комунікативної компетентності, організаційних здібностей, психолого-педагогічної підготовки відповідно до вимог гуманістичної парадигми освіти»[3]. Зроблено висновок, що спрямованість учителя на професійне самовдосконалення знаходить свій вияв у самоосвітній та самовиховній діяльності, що позитивно впливає на професійну самореалізацію.

Підсумовуючи, О.С. Прокопова професійне самовдосконалення педагога розглядає: «як свідому професійну діяльність учителя в системі його неперервної педагогічної освіти, яка спрямована на підвищення фахового рівня вчителя, його професійну самореалізацію, подальший розвиток професійно значущих якостей, підвищення ефективності навчально-виховної роботи в школі відповідно як до інтересів, потреб і можливостей учнів, так і до вимог суспільства щодо соціалізації, особистісного і професійного розвитку людини» [1].

Список використаних джерел

1. Прокопова О. С Система професійного самовдосконалення вчителя хімії середньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»/О. С Прокопова.- К. : 2003.- 20 с.
2. Утишева Е. В. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические аспекты: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1999. - 35 с.
3. Шестакова Т.В. Формування готовності майбутніх педагогів до професійного самовдосконалення: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — К., 2006. - 20 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Шафранський Ігор Васильович

Старший викладач кафедри фізичного виховання
та допризовної підготовки
shafran.sv@ukr.net

Львівський національний університет природокористування, Україна

Легка атлетика - це вид спорту, який включає в себе різноманітні спортивні дисципліни, що вимагають від спортсменів комбінації швидкості, міцності,

витривалості, координації та техніки. Цей вид спорту є одним з найпопулярніших і включає в себе біг, стрибки, метання та кидки.

Легкоатлетичний біг на короткі дистанції (наприклад, 100 метрів або 200 метрів) вимагає від спортсменів високої швидкості, сили і техніки. Для студентів закладів вищої освіти (ЗВО), які цікавляться цією дисципліною, ось деякі основні аспекти техніки, які їм необхідно враховувати:

1. Старт. Старт є дуже важливим на коротких дистанціях. Спортсмени повинні навчитися правильно стартувати із стартових колодок. Це включає в себе правильну позу тіла, розташування рук і ніг, а також реакцію на стартовий сигнал.

Так, старт дійсно є дуже важливим на коротких дистанціях з багатьох видів спорту, зокрема в легкоатлетичці, плаванні, велоспорті тощо. Особливо важливий старт у дисциплінах, де кожна сота або тисячна секунда може вирішити результат змагань.

Основні аспекти важливості старту на коротких дистанціях включають в себе:

- Реакція на команду. Спортсмени повинні бути готові реагувати на стартовий сигнал (вистріл, свисток або команда судді). Реакція на старт може визначати, наскільки швидко ви виходите з місця.
- Перший крок. Перший крок після старту може визначити те, як швидко ви наберете швидкість і наблизитиметесь до фінішу. Коректний технічний старт і потужний перший крок можуть забезпечити вам перевагу над суперниками.
- Психологічна готовність. Старт також залежить від психологічної готовності. Контроль емоційного стану і концентрація на завданні можуть впливати на якість вашого старту.

Усі ці аспекти разом впливають на успішний старт на коротких дистанціях і можуть визначити ваш результат у змаганнях. Тренування і вдосконалення техніки старту є важливою частиною підготовки з багатьох видів спорту.

2. Ритм бігу. На коротких дистанціях швидкість ритму бігу відіграє велику роль. Спортсмени повинні розвивати високий ритм бігу, зберігаючи максимальну швидкість впродовж усього забігу.

Ритм бігу на коротких дистанціях відрізняється від ритму бігу на довгих дистанціях і зазвичай є більш інтенсивним та швидким. Основні рекомендації для підтримання правильного ритму бігу на коротких дистанціях такі:

- Вибір правильного стартового ритму. На коротких дистанціях, таких як 100 метрів або 200 метрів, важливо розпочати з великою інтенсивністю і швидкістю. Стартовий вибух має бути енергійним і потужним.
- Спеціальні техніки старту. Вивчення технік старту, таких як стартові колодки або підготовчі прискорення, може допомогти досягти кращих результатів на коротких дистанціях. Вони дозволяють бігуну максимально ефективно розганятися.
- Контроль над технікою бігу. На коротких дистанціях важливо зберігати правильну бігову техніку. Це включає в себе правильний взаємний рух рук

і ніг, великі та швидкі кроки, і акцент на максимальному використанні сили під час прискорення.

- Поділ дистанції на сегменти. На коротких дистанціях можна поділити біг на сегменти, де кожен сегмент має свою мету. Наприклад, перший сегмент - розгін і вибух із стартових колодок, другий - підтримка високої швидкості, а третій - фінішний спринт.
- Тренування силових якостей. Спеціальні силові тренування можуть допомогти покращити силу і потужність м'язів, що є важливим на коротких дистанціях.
- Вивчення реакції на стартовий сигнал. На коротких дистанціях реакція на стартовий сигнал має бути дуже швидким. Тренування реакції на стартовий сигнал і правильне вивільнення енергії важливо для успішного старту.
- Психологічна підготовка. Зосередженість, мотивація і психологічна міцність також відіграють важливу роль на коротких дистанціях. Бігуни повинні бути готові до високого ступеня напруги і змагальної атмосфери на короткій дистанції.

Загальною метою на коротких дистанціях є максимально швидкий час фінішу, тому бігуни мають працювати над технікою, силовими якостями і психологічною готовністю для досягнення найкращих результатів.

3. Техніка бігу. Техніка бігу має включати в себе правильне використання рук і ніг. Руки повинні допомагати в утриманні рівноваги і рухатися в такт ногам. Ноги повинні бути піднесені високо, а кроки мають бути великими і швидкими. Техніка бігу є важливою складовою для покращення ефективності, швидкості та безпеки під час бігу. Існують різні аспекти техніки бігу, які можуть бути корисними для спортсменів і звичайних людей, які займаються бігом для фізичної активності.

Основні аспекти техніки бігу включають:

- Постава. Правильна постава є основою ефективної техніки бігу. Ви повинні стояти високо, тримати спину прямою, плечі розслабити і трошки нагнути лікті. Голова повинна бути рівною зі спиною.

- Рух руками. Рухи руками важливі для збалансованого і стабільного бігу. Руки повинні рухатися вздовж корпусу, не перекривати передню частину тіла.

- Крок. Довжина і швидкість вашого кроку впливає на швидкість бігу і енергію, яку ви використовуєте. Ідеально, крок повинен бути стабільним і зрівняним, і кількість кроків на хвилину (частота кроку) може варіювати залежно від швидкості бігу.

- Дихання. Навчіться правильно дихати під час бігу. Часте та глибоке дихання допомагає забезпечити м'язи киснем і підтримувати витривалість.

- Ноги. Ділянки дороги і тип поверхні можуть впливати на те, як ви крокуєте. Вивчіть різні методи бігу, такі як біг по асфальту, біг по стежці, біг по піщаних доріжках тощо, і пристосуйте свій стиль відповідно.

- **Похилий біг.** Уникайте похилого бігу, оскільки це може призвести до травм або перенапруження м'язів. Зберігайте стабільну поставу і рівновагу.

- **Взуття.** Правильне взуття для бігу допомагає підтримувати правильну поставу і зменшує ризик травм.

- **Розумова складова.** Подумки визначайте свій біговий план, ставте собі цілі і контролюйте свої думки під час бігу. Психологічна складова також важлива для досягнення успіху в бігу.

Найкращий спосіб покращити техніку бігу - це практикувати регулярно і, можливо, проконсультуватися з тренером або експертом, який надасть вам індивідуальні поради та вказівки. Навички техніки бігу можуть покращуватися з часом і досвідом.

4. **Спеціальні вправи.** Для покращення техніки бігу на коротких дистанціях, студенти можуть виконувати спеціальні вправи, такі як вправи на підвищення швидкості, підвищення сили ніг і розвиток координації.

Покращення техніки бігу на коротких дистанціях вимагає відданості, тренувань і удосконалення технічних аспектів вашого бігу. Ось кілька специфічних вправ, які допоможуть вам покращити техніку бігу на коротких дистанціях:

- **Динамічна розминка.** Почніть тренування з динамічної розминки, включаючи стретчинг, пружинисті стрибки та рухи зі згинами та випрямленнями ніг. Це допоможе підготувати м'язи до інтенсивного бігу.

- **Техніка старту.** Правильний старт є важливим елементом бігу на короткі дистанції. Вивчіть техніку старту із стартових колодок і практикуйте її на тренуваннях.

- **Силкові вправи.** Розвивайте силу ніг, включаючи прес, станову тягу і вправи для квадрицепсів та згину колін. Сильні ноги допоможуть вам розвивати більше швидкості.

- **Техніка ноги.** Під час бігу звертайте увагу на правильне розміщення стопи і кроку. Дійсно ефективний крок повинен бути коротким і швидким, а стопа повинна контактувати із землею під передньою частиною стопи.

- **Координаційні вправи.** Включіть в програму тренувань вправи, спрямовані на поліпшення координації та балансу, наприклад, вправи на скакалці, біг по конусах або змінюючи напрямки.

- **Вправи для підтримки тіла.** Розробіть м'язи кора та плечового поясу, які допоможуть вам підтримувати правильну позу під час бігу. Вправи на силу і стійкість для цих м'язів можуть включати планку, стійку на одній нозі та вправи з гантелями.

- **Вправи для розтяжки.** Після тренувань важливо розтягнути м'язи, щоб запобігти травмам і покращити гнучкість. Регулярна розтяжка сприяє відновленню м'язів.

- **Відеоаналіз.** Записуйте свої тренування і переглядайте відео, щоб виявити недоліки в техніці бігу і робити виправлення.

- Постійна практика. Покращення техніки бігу потребує багато часу і практики. Практикуйте регулярно і працюйте над вдосконаленням своєї техніки на коротких дистанціях.

- Працюйте з тренером. Якщо це можливо, співпрацюйте з досвідченим тренером з бігу, який зможе надати вам індивідуальні поради та вказівки.

Завжди пам'ятайте, що покращення техніки бігу вимагає часу та терпіння, тому будьте випереджувальними і систематичними у своїх зусиллях.

5. Завершення бігу. Важливо додавати в кінці бігу останні зусилля і правильно фінішувати. Спробуйте не зупинятися перед фінішною лінією, а завершувати біг повністю.

Завершення бігу - це останній етап змагань у бігових змаганнях. Після проходження всього маршруту учасники наближаються до фінішної лінії або фінішу. Завершення забігу може включати в себе наступні елементи:

- Фінішна лінія. Це місце, де учасники фінішують забіг і де визначається їхні результати. Фінішна лінія часто позначена спеціальними стрічками або маркуванням на доріжці. Учасники спробують подолати цю лінію якнайшвидше.

- Фінішний майданчик. Після перетину фінішної лінії звичайно є фінішний майданчик або зона, де учасники можуть зупинитися, відновити дихання, отримати медичну допомогу, а також отримати медалі, нагороди або інші винагороди за участь у забігу.

- Зупинка часу. У більшості змагань час учасників зупиняється в момент їхнього перетину фінішної лінії. Це дозволяє визначити, скільки часу кожен учасник провів на маршруті, і визначити переможців.

- Заходи після забігу. Після завершення забігу можуть проводитися різноманітні заходи, такі як церемонія нагородження, спортивні ігри, фотосесії тощо. Це допомагає створити атмосферу святкування та сприяє зорганізованості спортсменів і глядачів.

Завершення забігу - це важлива частина будь-якого бігового заходу, і може відрізнитися від одного змагання до іншого залежно від типу події і її організації.

6. Психологічна підготовка. Психологічна підготовка також важлива на коротких дистанціях. Спортсмени повинні мати віру в свої здібності і бути готовими до жорсткої конкуренції.

Так, психологічна підготовка є важливою на коротких дистанціях у спорті та в інших сферах життя. Незалежно від того, чи ви займаєтеся спортом, готуєтеся до важливої презентації на роботі або стикаєтеся зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті, ваш психологічний стан може впливати на ваш успіх.

Ось деякі аспекти психологічної підготовки, які можуть бути важливими навіть на коротких дистанціях:

- Концентрація і фокус. Здатність зосередитися на завданні і витримати відволікання допомагає досягати кращих результатів, навіть якщо ви працюєте на коротких дистанціях.

- **Управління стресом.** Стрес може негативно впливати на вашу продуктивність і здатність досягти поставленої мети. Психологічна підготовка може навчити вас ефективно реагувати на стрес та знижувати його рівень.

- **Самоконтроль.** Здатність керувати своїми емоціями і реакціями важлива в будь-якій ситуації.

- **Планування та стратегія.** Психологічна підготовка також включає розробку планів і стратегій для досягнення поставленої мети. Це може допомогти вам оптимізувати свій підхід до завдань навіть на короткій дистанції.

Отже, психологічна підготовка може виявитися корисною для підвищення вашої ефективності та досягнення бажаних результатів.

7. Тренування. Регулярні тренування і вдосконалення техніки допоможуть досягти кращих результатів на коротких дистанціях.

Регулярні тренування і вдосконалення техніки відіграють важливу роль у досягненні кращих результатів на коротких дистанціях з багатьох видів спорту, таких як біг, плавання, велоспорт, баскетбол, футбол тощо. Ось деякі ключові пункти, які варто врахувати:

- **Регулярність тренувань.** Щоб покращити свої результати, потрібно тренуватися регулярно. Встановіть розклад тренувань, який підходить вам і дотримуйтесь його.

- **Вдосконалення техніки.** Працюйте над технікою виконання вашого виду спорту. Це може включати в себе правильне виконання рухів, техніку дихання, позицію тіла тощо. Звертайтеся до тренера або експерта, щоб отримати поради щодо вдосконалення техніки.

- **Зміцнення м'язів і стійкості.** Працюйте над зміцненням м'язів і підвищенням стійкості, оскільки це допоможе вам підтримувати високу швидкість на коротких дистанціях і уникати травм.

- **Планування тренувань.** Створіть план тренувань, який включає різноманітні типи навантаження, такі як швидкість, витривалість, силові тренування і роботу над технікою.

- **Правильне харчування і відпочинок.** Дотримуйтеся збалансованого харчування, що відповідає потребам вашого організму, і забезпечуйте відповідний відпочинок для відновлення м'язів і запобігання перенавантаженню.

- **Психологічна готовність.** Розвивайте психологічну стійкість і ментальну силу, щоб досягти кращих результатів на коротких дистанціях. Ментальна підготовка може допомогти управляти стресом і підвищити самовпевненість.

Пам'ятайте, що досягнення кращих результатів легкоатлетичного бігу на коротких дистанціях вимагає часу, терпіння та наполегливої праці. Якщо ви дотримуетесь цих принципів і регулярно працюєте над своїми навичками і фізичною підготовкою, то можете очікувати покращення своїх результатів у спорті.

Загальне зрозуміння цих елементів і систематичні тренування допоможуть студентам ЗВО у поліпшенні результатів на коротких дистанціях в легкоатлетичних видах спорту.

Список використаної літератури

1. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2007. - Вип. 11. - Т. 1. – С.1-15.
2. Методика фізического воспитания школьников./ Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
3. Павлова И.В. Удосконалювання валеологического утворення студентів фізкультурного вузу, Аворєф канд. дис. Омськ, 1999. - 20 с.
4. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) // Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, – С. 11-15.
5. Шкрєбтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №4. – С. 5–9.

ГРА У ШАХИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Шимечко Андрій Ярославович

Старший викладач кафедри фізичного виховання
та допризовної підготовки
sha73@i.ua

Львівський національний університет природокористування, Україна

Шахи – це стратегічна настільна гра для двох гравців. Мета гри полягає в тому, щоб захопити короля суперника, тобто встановити його під загрозу «шаху», що означає, що він атакований іншою фігурою. Якщо король стоїть під загрозою, гравець повинен вчинити так, щоб врятувати його від шаху. Якщо такий вихід відсутній, гравець знаходиться під шахом («мат»), і гра завершується.

Основні правила гри:

1. Фігури:
 - Кожен гравець має 16 фігур: король, ферзь, дві тури, два слона, два коня та вісім пішаків.
 - Фігури розташовуються на дошці 8x8 на початку гри.
2. Рух фігур:
 - Король рухається на одне поле в будь-якому напрямку.
 - Ферзь рухається по вертикалі, горизонталі або діагоналі на будь-яку кількість вільних клітинок.
 - Тура рухається по вертикалі або горизонталі на будь-яку кількість вільних клітинок.