

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Матеріали
студентської наукової конференції
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

26-27 квітня 2023 року



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

2023

Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (26-27 квітня 2023 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці: Чернівець. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2023. 186 с.

До збірника увійшли статті студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини до щорічної студентської наукової конференції університету.

Молоді автори роблять спробу знайти підхід до висвітлення й обґрунтування певних наукових питань, подати своє бачення проблем.

© Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича, 2023

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

В'ячеслав Антонюк

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Спеціально-підготовчі вправи як засоби розвитку спеціальної витривалості в легкій атлетиці

На даний час актуальними стають дослідження потенційних можливостей оптимізації технічної підготовки спортсменів, зокрема шляхом використання різноманітних методик, обладнання, тренажерів тощо.

Розвиток витривалості – один із основних компонентів бігу на середні та довгі дистанції. Безпосередньо процес тренування необхідно спрямувати на розвиток головних здібностей бігуна:

- загальну витривалість;
- спеціальна витривалість для даної дисципліни (здебільшого змішані аеробно-анаеробні здібності) [2].

Теоретики і практики розділяють спеціальну витривалість відповідно до таких показників як тривалість та інтенсивність бігу по дистанції. Так, на думку С. Романчука, це:

- швидкісна витривалість;
- швидкісно-силова витривалість;
- стаєрська витривалість [2].

У сучасній легкій атлетиці для виховання спеціальної витривалості впроваджуються такі засоби:

- спеціально-підготовчі вправи;
- тренувальні формати змагальних вправ;
- змагання.

До легкоатлетичних спеціально-підготовчих вправ ми відносимо біг з гори (для подолання швидкісного бар'єру), розслаблений біг з високою швидкістю, біг «стрибками» або «стрибки в кроці» (з помірним виносом коліна, при відштовхуванні стопа повністю розгинається), біг з максимальною швидкістю 30-60 м, біг з високим підніманням стегна (біг з середньою довжиною кроку та частотою рухів).

Також до цих вправ належать вправи для «швидкої стопи» (біг «стрибками» з виносом коліна з максимальною довжиною та

частотою), інтервальний спринт (біг на короткі дистанції із відпочинком – біг підтюпцем), комбінації бігу на відрізках різної довжини (100-150-200-250-200-150-100 м), темпо- біг (з максимальною та субмаксимальною швидкістю на відрізках 400-500-600 м) та серії такого бігу, повторний біг (відрізки від 200 до 600 м, швидкість – 75-80% від максимальної, за умови повного відновлення).

Фахівці дають низку рекомендацій до проведення спеціальних підготовчих вправ. Якщо тривалість вправ невелика (орієнтовно до 1-2 хв.), то період відпочинку між повтореннями може бути скорочений. Проміжки відпочинку повинні уможлилювати виконання наступної вправи, зокрема на фоні втоми після попередньої вправи [3, С. 36].

При більш триваліших вправах (від 3-4 хвилин і більше), відновлювальний відпочинок між ними може бути «до відновлення», оскільки в цьому випадку тренуючий ефект досягається під час виконання кожної окремої вправи, а не в результаті сумарного впливу всіх вправ.

Крім того, зауважують В. Кучеренко та В. Єднак, якщо паузи між вправами, наприклад, неповні та/або скорочені, їх не варто заповнювати якоюсь роботою, відпочинок має бути пасивним, бездіяльним [1, С. 76].

Література

1. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Тернопіль.: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.
2. Основні принципи розвитку витривалості. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/obgovorennia/Romanchuk_2.pdf (дата звернення: 28.02.2023).
3. Тимошенко Я. Ю. Удосконалення інтегральної підготовки висококваліфікованих спортсменок у гірському бігу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Суми, 2020. 54 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10043/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf> (дата звернення: 28.02.2023)

Дмитро Бастул
Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

**Особливості використання методу колового
тренування у підготовці баскетболістів**

Колове тренування – це організаційно-методична форма тренувань, що передбачає послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ. Причому комплекс вправ спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості і особливо їх комплексних форм – швидкісної витривалості, силової витривалості та швидкісної сили.

О. Гусаковський та Т. Кафтанова визначили характерними для сучасного баскетболу короткі інтервали відпочинку між періодами інтенсивної м'язової роботи. Так, тривалість у сучасній грі доходить до 70 хвилин, а частка ігрового часу в середньому становить 57%. Тривалість високої ігрової активності становить, середньому 27-28 сек, а інтервалів відпочинку орієнтовно 20 сек. Рушійна діяльність з максимальною активністю становить у середньому до 39% загального часу гри [2]. Вищеперелічені характеристики, введення нових правил, а також сучасна тактика безперервного та раннього нападу активізує підвищені вимоги до функціональної підготовки гравців. На думку фахівців, з метою оптимізації тренувального процесу в баскетболі доцільно використовувати спеціально підготовлені вправи в контексті колового тренування, що впливають показники аеробної продуктивності [1; 3].

Л. Поплавський, аналізуючи особливості використання методу колового тренування у підготовці баскетболістів, рекомендував диференціювати впровадження колового тренування відповідно до періодів спортивної підготовки.

Так, на початку підготовчого періоду застосовуються загальнорозвиваючі вправи, а кругове тренування будується по методу безперервної вправи. У змагальному періоді колові комплекси інтенсифікуються за рахунок заміни загально-

підготовчих вправ спеціально підготовчими вправами та техніко-тактичними діями.

Кругове тренування проводиться за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку та передбачає комплексне виховання фізичних якостей при активному самостійному виконанні вправ юними спортсменами та контролем з боку тренера.

Ефективність даного методу полягає у значному підвищенні щільності тренувального заняття, оскільки спортсмени вправляються одночасно і водночас самостійно, пропорційно своїм можливостям та зусиллям. Така форма організації має потужне виховне значення: учні проходять практику проведення самостійних занять, що є основою для підготовки їх як майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Спрямованість кругового тренування, зміст вправ, дозування навантаження та відпочинку залежать, від вікових особливостей та рівня підготовленості спортсменів. Використання такого методу дає можливість урізноманітнити тренувальний процес з урахуванням індивідуального підходу до кожного спортсмена залежно від досягнутого ним рівня фізичного розвитку [4].

Література

4. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспектива* : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 32-37.

5. Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. Застосування методу колового тренування у вирішенні проблем фізичної підготовки баскетболістів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. С. 17-21.

6. Корягін В. М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку. *Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах: мат. Всеукр. наук.-практич. конференції (3-5 жовтня 1996 р., Кіровоград)*. 1996. С. 98-99.

7. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів: метод. посібник для тренерів з баскетболу. К. : Преса України, 2006. С. 3.

Давид Балацький
Науковий керівник – проф. Гакман А.В.

Сучасне розуміння професії «тренер з виду спорту»

Від діяльності тренера залежить успішність процесу підготовки спортсменів, підвищення рівня досягнень у спорті, вирішення багаторічних завдань і розвиток особистості спортсмена [1].

Тренер проводить виховну, навчальну, тренувальну діяльність, формує команду. Проводить фізичну, технічну і тактичну підготовку спортсменів перед змаганнями. Здійснює керування тренуванням, грамотно розподіляє навантаження, інтенсивність тренувальний режим. Приймає участь в організації навчально-тренувальних зборів команди, готує індивідуальні програми для спортсменів (команди), проводить облік спортивних результатів. Виконує положення, що регламентують організацію навчально-тренувального процесу. [2].

Пов'язуючи себе з цією професією, тренер бере на себе відповідальність підвищувати та вдосконалювати свій професійний рівень, своєчасно контролювати повноту проходження вихованцями медичного обстеження в установленому порядку. Тренер має здійснювати контроль за додержанням учнями норм морально-етичної поведінки. Крім того, покладається відповідальність додержання антидопінгових і санітарногігієнічних норм, пропагування здорового способу життя.

При проведенні набору в навчальні групи дітей завдання тренера з одного боку, “побачити” обдаровану дитину, а з іншого – знайти бажання займатися та розвиватися.

До структури педагогічних особливостей тренера входять такі види:

– перцептивні вміння, тобто, вміння спостерігати, аналізувати вчинки спортсменів;

– конструктивні вміння - тримати в полі зору кожного учня окремо та групу в цілому, поєднуючи індивідуальну роботу із фронтальною;

– дидактичні - передбачати результати своєї діяльності, здогадуватись про поведінку вихованців;

– експресивні - тренер дохідливо передає матеріал, стимулює спортсменів мислити самостійно;

– організаційні – полягає в культурі мови, в чіткій побудові речень, присутність у нього почуття гумору, жартів, доброзичливості;

– академічні, організація побуту й життя спортсменів, їх навчання, праці, відпочинку різноманітних культурних заходів тощо;

– спеціальні - здатність досліджувати навчально-тренувальний процес [1].

Отримавши професію тренера з виду спорту можна працювати в ДЮСШ, училищах олімпійського резерву та ін., у фізкультурно-спортивній структурі, тобто спортклуби, секції, у збірних командах, в спортивних товариствах.

Специфічність цієї роботи залажатиме від робочого місця тренера та від виду спорту. Тобто можуть бути спортзали, корти, басейни, тренажерні зали і т. д. [3].

Сучасна тренерська діяльність характеризується спеціалізацією з виду спорту, рівнем контингенту спортсменів та сферою його діяльності і не вичерпується лише технологією тренувального процесу, а містить у собі різні аспекти педагогічної діяльності.

Література

1. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. №. 2 (10), 2010 С. 22-26

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3371/1/Danylko.pdf>

2. Сайт коледжу фізичного виховання URL <https://www.dkfv.dp.ua/kim-buti/> (дата звернення 10.03.2023)

3. Робота в Україні. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників <https://jobs.ua/dkhp/articles-2780>

Андрій Білоросюк

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Особливості ігрової діяльності у настільному тенісі

Гра в настільний теніс є варіантом антагоністичної ігрової діяльності з безпосереднім протиборством та з опосередкованим фізичним контактом. Це складно-координована діяльність у варіативних ситуаціях. Невизначеність умов ігрової діяльності ускладнюється жорстким лімітом часу та малою інформативністю дій суперника, що зумовлює складність техніко-тактичних завдань, які безперервно вирішуються спортсменом протягом зустрічі [2].

Спостерігаючи за грою можна побачити лише зовнішні її прояви: протилежність цілей учасників, різний характер дій, результат взаємовідносин, чи, точніше, протиборства спортсменів у конфлікті. Під її зовнішнім виглядом криється серйозний внутрішній (переважно психічний) зміст, що складається з тактичного плану (а іноді зі стратегічного, при багатоступінчастій системі проведення змагань), певних дій, форма яких більше говорить про прийом, спосіб, техніку виконання, ніж про приховані тактичні пастки, що застосовуються, дії підготовки, нападу, оборони. Те, що приховано від очей глядачів (інформація про суперника), обов'язково відбивається у свідомості спортсмена, тому тактичну діяльність у іграх і єдиноборствах В.С. Келлер називає психо-тактичною діяльністю [1].

Психо-тактична діяльність тенісиста є не тільки реакцією на дію суперника чи навіть ухвалення рішення на основі когнітивних процесів. Така діяльність багато в чому визначається особистісними властивостями тенісиста, оскільки відбувається в умовах емоційної напруженості та є соціально відповідальною діяльністю.

Дії та операції у настільному тенісі характеризуються єдиною метою та програмою, що закладається у латентному періоді рухового акту. У найскладніших ситуаціях програма рухового акту може зазнати корекції у процесі реалізації, та у

своїй тактиці (сукупності комбінацій) має динамічний і творчий характер [2].

Настільний теніс – гра, яка відбувається в умовах постійного суперництва, що вимагає оперативного розгадування задумів суперника при розіграванні кожного окремого м'яча. У поєдинках спортсменів-професіоналів немає і може бути тривалого обміну ударами. Цей процес має складний конфліктний характер і відрізняється великою психологічною напругою [2].

Прагнення розгадати задуми противника, ввести його в оману щодо власних намірів, виявляється у постійній боротьбі за володіння ініціативою у грі.

Уміння швидко аналізувати ситуацію та приймати своєчасні рішення відіграють особливу роль у настільному тенісі. У той час як суперник робить замах для удару по м'ячу, спортсмену необхідно визначити кут нахилу ракетки в момент удару, місце торкання м'ячем ракетки, напрямок і величину зусилля, щоб приготуватися до удару у відповідь. Перед тим, як виконати удар, спортсмен повинен оцінити вихідну позицію суперника та його підготовчі рухи, щоб атакувати його там, де він не очікує. Постійний розвиток здібностей такого роду під час тренувань та змагань згодом дозволяє вдосконалювати техніку та вміння диктувати свою волю супернику, дає можливість цілеспрямовано вести гру.

Досягнення мети в настільному тенісі пов'язані з безліччю проміжних актів, що ведуть до неї. Це пояснюється ігровими ситуаціями, які швидко змінюються, внаслідок чого кожному наступну дію доводиться виконувати за умов, відмінних від попередніх. Використання різноманітних підготовчих дій з метою приховування справжніх намірів вносить додаткову невизначеність у ситуацію, створює дефіцит інформації та ліміт часу прийняття суперником адекватного тактичного рішення.

Література

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб.] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. - Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. - 269 с.
2. Кучеренко ГВ. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 182-187

Микита Гулін

Науковий керівник - доц. Дудіцька С.П.

Фізична підготовка каратистів групи початкової підготовки

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей віком 10 років, які пройшли попередній відбір. Навчальна робота в цих групах проводиться з розрахунку 6 та 8 год. на тиждень.

Загальну структуру тренувальних занять у карате досліджували В. Г. Саєнко, М. С. Скляр (2013), виявили, що структура побудови тренувальних занять у юних каратистів визначається багатьма чинниками, до числа яких входить мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму каратиста в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття та інші.

Н. В. Бойченко (2018) досліджувала особливості навчання техніці каратистів-новачків. Було встановлено зв'язок технічної підготовленості юних спортсменів з рівнем розвитку окремих рухових здібностей.

Головні завдання навчально-тренувального процесу: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, вивчення засад техніки й тактики карате WKF.

Найбільший ефект на даному етапі дає різнобічне тренування. Поряд із старанним оволодінням основними прийомами та діями карате WKF необхідно розвивати фізичні якості, використовуючи найрізноманітніші засоби фізичної підготовки [1]. У заняття включають комплекси спеціально підготовчих вправ, які дозволяють цілеспрямовано розвивати окремі якості, а також створювати передумови для якісного оволодіння технічних дій. Широко використовуються ігрові та змагальні форми організації занять. На даному етапі юні каратисти беруть участь в офіційних змаганнях початкового рівня, а також у змаганнях з фізичної та технічної підготовки.

На початковому етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки вводяться у всі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним і швидкісно-силовим якостям, а також гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи: ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктювих та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю 10-20 м; біг з прискоренням; біг з різних вихідних положень; човниковий біг; швидкісні рухи руками та ногами на місці; бігові та стрибкові естафети, швидкісні рухливі ігри; кидання набивних м'ячів; стрибки у довжину та висоту з розбігу та без; стрибки зі скакалкою; багаторазові стрибки через гімнастичну лавку; стрибки з ноги на ногу в боки та вперед; пересування у бойовій стійці кроками вперед і назад; випаді з максимальною швидкістю.

Рухові дії в рухливих іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними- виконуються у вигляді рухових завдань, що вимагають прояви спритності, швидкості, сили і інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямку та затримками руху-різні метання на дальність, подолання перешкод стрибком, опором силою- дії, що вимагають вміння застосовувати різноманітні рухи, придбані в процесі спеціальної фізичної підготовки [2]. Всі ці дії виконуються в самих різних комбінаціях і поєднаннях. Рухливі ігри: "Стрибуни", "Півники", "Біг раків", "Човник", "Жабки", "Біг пінгвінів".

Вправи для розвитку гнучкості: різноманітні нахили тулуба; махові та колові рухи ногами й руками з максимальною амплітудою; пружисті присідання та похитування у бойовій стійці, випаді максимальної довжини; вправи з партнером.

Література

1. Близнюк С. Могущество киокушин карате / Станислав Близнюк. – Киев : Український пріоритет, 2012. – 239 с. – 978-966-2669-22-0.
2. Карате-до для всіх : посібник / за ред. П. Федоришина. – Тернопіль : Збруч, 1991. – 173 с.

Христина Димед

Науковий керівник - доц. Дудіцька С.П.

Вплив оздоровчих видів фітнесу аеробної спрямованості на психоемоційний стан людини

Сучасні фізіологи, психологи та тренери розглядають фізичні вправи аеробної спрямованості як засіб відновлення і врівноваження психологічного стану, а також як засіб активного відпочинку. Позитивний вплив цих засобів можливий виключно при правильному добиранні фізичних вправ.

У жінок найпопулярнішим видом фізичної активності є заняття з оздоровчої аеробіки. Вони сприятливо впливають на функціонування центральної нервової системи завдяки нервовим імпульсам, які з'являються під дією скорочень м'язів. Систематичні тренування з оздоровчої аеробіки активізують розумову діяльність, покращують результативність інтелектуальної роботи. Такі заняття стимулюють роботу головного мозку, поліпшуючи його функціональність [1].

У цілому, тренувальні заняття мають різноманітний вплив на вищі функції психіки мислення, сприймання, увага, пам'ять, корегуючи і врівноважуючи їх стан [1]. У наслідок цього спостерігається більша результативність під час навчальної діяльності.

Важливі емоції, які з'являються під час тренувального процесу аеробної спрямованості. Саме вони впливають на формування і розвиток людського організму в цілому, а це збільшує активність людини, з'являється більше енергії, сил, витривалості і наполегливості, що сприяє прагненню систематично тренуватись.

Доведено, що негативні емоції, які виникають під впливом негативних ситуацій під час фітнес-занять, підсвідомо трансформуються, саме тому після тренувань у людей поліпшується самопочуття, як фізичне, так і психічне [2].

Регулярні заняття оздоровчими видами фітнесу аеробної спрямованості позитивно впливають на формування характеру, вчать володіти не тільки своїм тілом, а й емоціями, долати сором'язливість, проявляти рішучість і витримку [1].

Заняття сприяють зменшенню стресу, розслаблюють психіку, врівноважують психоемоційний стан і породжують стан душевного і фізичного комфорту після заняття.

Заняття фізичною активністю можна вважати оздоровчими тільки в тому випадку, коли тренування проходить на сприятливому психоемоційному фоні, який впливає на зняття стресу, психіку й утворює стан задоволення та комфорту.

Література

1. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок/ М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко// Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – 42 с.
2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко(укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 19 с.

Катерина Драгінда

Науковий керівник – доц. Галан Я.П.

**Олімпійська освіта та її роль
у навчально-виховному процесі**

Олімпійська освіта – важливий та актуальний метод в освітньому процесі. Це допомагає виховати психічно і фізично здорового індивіда. Також завдяки впровадженню олімпійської освіти в етапи навчально-виховного процесу формується патріотично налаштована особистість, гуманна й толерантна людина [1].

Основним формуючим фактором олімпійської освіти є гуманістично організований педагогічний процес, спрямований на створення умов для активного оволодіння молоддю знаннями, ідеями та цінностями олімпізму, перетворення останніх на дієві мотиви індивідуальної поведінки, норми гуманістичного способу життя. Така ситуація пояснюється тим, що олімпізм як гуманістичний світогляд, система цінностей та ідеалів може реалізуватися (перенести з формальних, зафіксованих у текстах, обрядах, звичаях і традиціях форму живої, особистісної форми засвоєних індивідами знань, здібностей, навички та звички діяти відповідно до ідеалів і цінностей олімпізму), крім гуманістичної організації олімпійської освіти [2].

Навчально-виховний процес у стилі олімпійської освіти відіграє особливо значну роль у структурі виховання спортивної культури особистості. Це сприяє формуванню та вдосконаленню в людини знань про ті гуманістичні ідеали і цінності, які можуть бути реалізовані у спорті та за допомогою нього, інтересу до цих ідеалів та цінностей, прагнення їх реалізувати, таких умінь та навичок, які дійсно дозволяють це зробити, а в результаті – таких якостей особистості та образу (стилю) життя, правил поведінки, соціальних ролей, норм і зразків взаємовідносин з іншими людьми. Ця педагогічна діяльність виховує позитивне ставлення до всього у спорті, що сприяє реалізації цих ідеалів та цінностей, та негативне ставлення до всіх антигуманних явищ, форм та засобів [1, 2].

Серед різних завдань під час навчально-виховного процесу особливо велике значення має формування у молодіжному середовищі таких ідеалів, культурних зразків, еталонів, які мотивують на досягнення, успіху в житті, професійній кар'єрі на основі морального, культурного, наукового, інтелектуального та фізичного вдосконалення, на що й спрямована олімпійська освіта [1].

Важливу роль у процесі навчання відіграють інноваційні форми олімпійської освіти. Під інноваційними формами олімпійської освіти ми розуміємо розвиток різноманітних видів діяльності під час навчально-виховного процесу. Інноваційні форми олімпійської освіти, які є одним з напрямів патріотичного виховання, спрямовані на розвиток загальнолюдських якостей: дисциплінованості під час занять, формування почуття любові до Батьківщини, гордості за свій народ, бажання примножувати та зберігати багатства своєї країни [1].

Отже, олімпійська освіта є одним із важливих елементів навчально-виховного процесу, адже вона вирішує безліч питань, пов'язаних із вихованням сучасного покоління та урізноманітнення освітнього процесу, завдяки ній відбувається пропагування здорового й активного способу життя, залучення до основних засад фізичного виховання і рухової активності.

Література

1. Галан Я.П., Огністий А.В., Огніста К.М., Бешлей О.В. (2022). Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. Інноваційна педагогіка, 49 (1), 32-38.
2. Зорій Я.Б., Гакман А.В. (2016). Система олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу відростаючого покоління. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4. С. 33-35.

Дмитро Запотічний

Науковий керівник – ст. викл. Мазяр О.Є.

Патріотизм і олімпійська освіта в системі виховання сучасного покоління

Питання патріотичного виховання на сьогодні в нашій країні є актуальним, тому активно обговорюється в педагогіці. У зв'язку з цим відбувається залучення дітей та молоді до ідеалів олімпізму, спрямування яких полягає у вихованні загальнолюдських, гуманістичних духовно-моральних, національних цінностей засобами олімпійської освіти. Дослідження у галузі олімпійської освіти підтверджують важливе значення олімпізму та тенденцію до популяризації здорового способу життя у вихованні молоді, формуванні їхньої високої патріотичної свідомості, любові до Батьківщини, ціннісного ставлення до українського народу [1, 2].

Ідеї та принципи олімпійської освіти сприяють вихованню психічно і фізично здорової особистості, патріота. Сучасність вимагає пошуку ефективних інноваційних технологій для всебічного розвитку та підготовки саме такого індивіда [3].

Олімпійська освіта слугує не лише важливим фактором для формування олімпійського руху в Україні, а й вагомим елементом для формування патріотичних цінностей молодого підростаючого покоління.

Одним із основних завдань олімпійської освіти є розвиток у дітей та школярів тих якостей, які матимуть яскраво виражену гуманістичну спрямованість, тобто певні загальнонаціональні ідеали та цінності, які здатні виховати високу патріотичну свідомість, почуття вірності, любов до Батьківщини, готовність захищати національні інтереси, формувати ціннісне ставлення особистості до українського народу та нації загалом [1, 2].

Сучасне патріотичне виховання має займати провідну роль у демократичному процесі. Воно має стати засобом відродження національної культури, припинення соціальної деградації, стимулювання пробудження таких моральних якостей, як совість, людяність, почуття власної гідності, засобом самоорганізації особистої відповідальності, гарантом громадянського миру та злагоди в суспільстві. А впровадження

різноманітних засобів олімпійського виховання з елементами національно-патріотичного виховання є позитивним напрямком у підвищенні патріотизму підростаючого покоління [2, 3].

Одним із пріоритетів патріотичного виховання, на нашу думку, є олімпійська освіта, адже це не лише формування знань про олімпійський рух, її мета – спрямувати свої зусилля на реалізацію олімпійських принципів, здатних виховати всебічно розвиненого індивіда.

Серед методів і форм патріотичного виховання в системі олімпійської освіти пріоритетна роль належить активним методам, які базуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук цінностей і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи та творчості [2].

Отже, олімпійська освіта виконує низку завдань, спрямованих на виховання сучасного покоління, а саме усвідомлення ними патріотичних цінностей, культурного й історичного минулого країни, набуття патріотичного досвіду, виховання почуття поваги, відданості рідній землі, відповідальності за честь держави.

Література

1. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*, 47, 37-42.
2. Пахотіна Т. (2020). Патріотичне виховання як предмет порівняльно-педагогічних досліджень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2 (96). С. 285-292.

Марина Ковальчук

Науковий керівник – викл. Молдован А.Д.

Психологічний вплив стресостійкості спортсмена на індивідуальний результат у процесі змагальної діяльності

Згідно з думкою вчених, успіх у спортивній діяльності значною мірою залежить від психологічних індивідуальних особливостей кожного спортсмена, а різним видам спорту характерні вимоги, які одночасно створюють якості особистості, що необхідні для успішного проходження змагальної діяльності. У процесі тренувальної та змагальної діяльності формуються психодинамічні властивості, які, в свою чергу, впливають на розвиток спеціальних здібностей, та формують підґрунтя для подальшого індивідуального стилю діяльності спортсмена. Взаємозв'язані окремі характеристики конкретної особистості та її спортивні результати показують, що риси характеру не завжди чітко зумовлюють результативність поведінки спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності [1].

Спортивні змагання вважаються екстремальним видом діяльності людини пов'язаним із наявністю психологічних та емоційних навантажень, які можуть впливати на підвищення чи погіршення спортивних результатів [2]. Дія стресу під час спортивних змагань проявляється по-різному: в деяких спортсменів цей процес має здатність викликати прилив адреналіну і їхня активність була у рази збільшена, а збуджений стан позитивно або негативно впливав на підготовку до індивідуального виступу, але зазвичай, стрес призводить до зниження продуктивності роботи спортсмена, що в більшості випадків давало негативний показник після визначення результатів змагання. Зауважимо, що дані результати залежали від рівня стресу, який умовно можна поділити на три категорії: високий, середній, та легкий.

Основними рисами в боротьбі на змаганнях є характер і темперамент особи, емоційна збудливість, психологічний настрій, відповідальність, стійкість, витривалість, самоконтроль,

здатність самому приймати рішення та саморегуляція. Ці показники та їх сукупність в цілому дасть в результаті характеристику спортсмена, та можливість визначити його подальший прояв стресу та майбутні дії під час його виникнення на спортивних змаганнях або тренувальній діяльності.

З переліку причин стресу на змаганнях головна оцінка спортсменом можливості досягнення певного результату, який поставив тренер і сам спортсмен. Зумовити стрес на змаганнях також можна суб'єктивною оцінкою спортсмена про інших учасників змагань. Вона може залежати від кількості попередніх перемог учасника змагань, зовнішнього вигляду особи, знання про досягнення спортсмена, а також його тренера тощо. Найдієвішим способом припинення стресу на спортивних змаганнях є хороша мотивація, а якщо стрес уже заволодів спортсменом, то одним з способів його подолання є співдія зі стресором, тобто подразником [3].

Отже, спортивний досвід і звичайна практика показують безліч прикладів ймовірності зменшити негативні наслідки стресу, збільшуючи тим можливість досягнення бажаної перемоги. Зрозуміло, що вирішення питань щодо успішного подолання негативного впливу стресу залишається актуальним для сьогодення, тому що в більшості випадків усе залежить від самого спортивного діяча та його готовності до боротьби як із суперниками, так і зі стресовими факторами, які супроводжують учасників, як на змагальній арені, так і в тренувальному залі.

Література

1. Шинкарук О. А, Лисенко О. М, Федорчук С.В. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/ 2017.- 469 с.
2. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г. Психологія фізичного виховання і спорту/ Вікові особливості стресостійкості елітних спортсменів. 2013. - 2 с.
3. Коляда О.С., Стрес та його вплив/ 2019. - 1.с.

Павло Лупашку
Науковий керівник – викл. Циба Ю.Г.

Застосування медико-біологічних засобів відновлення у процесі підготовки пауерліфтерів

Пауерліфтинг є одним з силових видів спорту, що передбачає змагання у трьох дисциплінах: жим лежачи, присідання зі штангою та станова тяга. Для досягнення максимальних результатів у пауерліфтингу, спортсмени використовують різні методики та техніки, серед яких особлива увага приділяється відновленню.

Мета дослідження полягає у вивченні застосування медико-біологічних засобів відновлення у процесі підготовки пауерліфтерів. Пауерліфтинг вимагає від спортсменів значних зусиль, що часто призводить до пошкодження м'язів та травм. Тому питання відновлення - одне з ключових у підготовці спортсменів.

В останні роки проведено кілька досліджень, що доводять ефективність застосування медико-біологічних засобів відновлення у процесі підготовки пауерліфтерів. Наприклад, ряд досліджень показали, що масаж, акупунктура та реабілітаційні вправи можуть допомогти пауерліфтерам відновитись після тренувань і змагань [1, с. 4].

Також важливим аспектом є правильне харчування та вживання додаткових біологічно активних добавок, таких як білки та амінокислоти. Дослідження показали, що ці засоби можуть збільшити масу м'язової тканини та прискорити відновлювальні процеси [1; 3].

У даному дослідженні опитані 50 пауерліфтерів, які займаються цим видом спорту не менше 3 років. Опитування проводилось за допомогою стандартних анкет, що дозволило отримати об'єктивну інформацію про стан здоров'я, спосіб життя та використовувані засоби відновлення.

За результатами дослідження встановлено, що пауерліфтери використовують різні методики та засоби відновлення у процесі підготовки до змагань. Найбільш

поширеними з них є масаж та реабілітаційні вправи, які використовують 72% опитаних.

Також 44% пауерліфтерів зазначили, що вживають біологічно активні добавки, такі як білки та амінокислоти, для підвищення ефективності тренувань і поліпшення відновлювальних процесів. Проведене опитування показало, що спортсмени, які використовують медико-біологічні засоби відновлення, мають значно менше травм і показують вищі результати на змаганнях.

Отже, застосування медико-біологічних засобів відновлення є важливим елементом у підготовці пауерліфтерів. Результати дослідження свідчать про те, що масаж, реабілітаційні вправи та вживання біологічно активних добавок можуть підвищити ефективність тренувань, поліпшити відновлювальні процеси та знизити ризик отримання травм.

На основі результатів опитування можна зробити висновок, що раціональне застосування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності в пауерліфтингу дозволяє прискорити протікання відновних процесів і знизити ризик отримати травму.

Література

1. Aljaloud, S. O., & Ibrahim, S. A. (2013). Use of Dietary Supplements among Professional Athletes in Saudi Arabia. *Journal of nutrition and metabolism*, 2013, 245349. <https://doi.org/10.1155/2013/245349>
2. "Massage Therapy: The Evidence for Practice" (C. Moyer et al., 2012)
3. Кравчук, Е. Н., & Кравчук, Н. Е. (2019). Особенности восстановительного периода в тренировочном процессе пауэрлифтеров. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, (4), 32-36

Микола Мануїла

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Морально-вольове виховання у спортивній підготовці юних каратистів

Удосконалення підготовки каратистів на сьогоднішній день є багатоплановим завданням, що включає низку напрямків, серед яких: оптимізація техніко-тактичної підготовки, забезпечення приросту показників функціональної працездатності, застосування засобів фармакології, харчування спортсменів тощо.

Проте у єдиноборствах для досягнення успіху спортсменам необхідно виявляти високий рівень вольових зусиль. Здатність до прояву вольових якостей у поєднанні з високою моральною вихованістю відіграють, часто вирішальну роль у досягненні перемоги.

Особливої актуальності дана проблема набуває на етапі передньої базової підготовки. Змагальна практика каратистів віком 10-12 років свідчить про те, що показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості перспективних спортсменів перебувають приблизно на одному рівні, отже визначальними у досягненні результату стають фактори морально-вольової підготовленості [2].

У спорті є безліч прикладів, коли всупереч усім передбаченням виграє відносно слабкий спортсмен у техніко-тактичному або фізичному плані. Отже, високий емоційний підйом, прояв вольових зусиль і прагнення перемогти нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником.

Морально-вольова підготовка – це спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання вольових якостей, набуття моральних норм поведінки та цінностей, прийнятих у спортивній спільноті, якими керується спортсмен у різних життєвих ситуаціях. У цьому процесі визначальна роль тренера, який орієнтує молодь на моральні установки, виховує вольові якості. Пошук шляхів підвищення ефективності моральної та вольової підготовки не закінчується тільки на методах психологічного впливу або роботи з самонавіюванням,

самонаказами тощо. Важливе місце у формуванні моральних і вольових якостей займає педагогічний компонент.

Значимість роботи тренера полягає у вихованні гармонійно розвиненої особистості. Від цього залежить світогляд, переваги, зацікавленість учнів у тій чи іншій галузі. У зв'язку з цим пошук ефективних засобів виховання моральних та вольових якостей є одним із найголовніших питань, які стоять перед тренером.

Організація тренувального процесу у єдиноборствах вимагає від вихованців неухильного дотримання правил і норм, прийнятих у спортивній культурі обраного виду спорту. У карате, як і багатьох інших видах східних єдиноборств, простежується чітка лінія філософії Сходу, етики, моралі, культури.

Підготовку спортсмена, який наділений моральними якостями, тобто людини, яка володіє знаннями і дотримується норм і правил, що прийняті в спортивному оточенні, можна простежити на прикладі виховання у Східних єдиноборствах. Отже, підготовка у традиційних школах карате дає своєрідний симбіоз знань норм моралі не тільки тієї суспільної культури, в якій перебуває та виховується юний спортсмен, а й тих традицій та правил, звідки прийшло це бойове мистецтво [1].

У східних бойових єдиноборствах вважається, що вчитель – це не лише майстер бойового мистецтва, а й приклад дисциплінованості. Однак у сучасній практиці залучення до правил і дисципліни вимагає певних зусиль з боку тренера, особливо на початку залучення юного спортсмена до нових умов спортивного життя.

Література

1. Вовканич Л.С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів / Л.С. Вовканич, А.В. Дунець-Лесько // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 3. – С. 36–40.
2. Шалар О. Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, М.С. Савченко-Марущак // Єдиноборства, 2018. – №2 (8). – С. 104–115.

Владислава-Марія Манчук
Науковий керівник – доц. Балацька Л. В.

**Вплив рухової активності на функціональний стан
жінок похилого віку**

Основною метою підтримки здоров'я жінок похилого віку є збільшення тривалості життя та попередження хвороб. Ця мета являє собою мінімальне підніжжя для запобігання хвороб, проте не є оптимальним для досягнення позитивного здоров'я [1].

Одним із основних завдань оздоровчого фітнесу є зменшення ризику порушень здоров'я. Більшість порушень здоров'я, які є причиною передчасної смерті українців, можна запобігти за допомогою систематичних медичних обстежень, застосування профілактичних заходів і заняттями фітнесом.

Жінкам похилого віку для збереження здоров'я та творчого довголіття необхідна рухова активність, яка враховує їх індивідуальні психофізичні особливості й потреби, спрямована на призупинення процесів завчасного старіння [5]. Хорошим засобом у таких випадках виступають циклічні вправи, а саме: біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом постійної зміни видів фізичних вправ і отримання тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У похилому віці рекомендується сезонна зміна видів фізичних активностей мінімум – два, максимум – чотири рази на рік[4]. Тривалість занять руховою активністю аеробного характеру залежить від їх інтенсивності.

Проведені дослідження дозволили отримати підтвердження того, що малорухомий спосіб життя та стан кардіореспіраторної системи є первісними факторами ризику смерті[1]. Наукові результати показують, що деякі фактори небезпеки відносяться до порушень здоров'я й пов'язані з поперековим відділом хребта: недостатня рухливість хребта та сухожиль, що

охоплюють підколінну ямку; неправильне положення тіла при лежанні, сидінні, стоянні та руху; неправильне виконання фітнесових вправ; неможливість подолати стрес[2].

Метою здорового способу життя для жінок похилого віку є створення засад для позитивного здоров'я з найменшим ризиком його порушення, що характеризується слухними показниками, рівнем вмісту холестерину у сироватці крові, нормою артеріального тиску, браку зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливості хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси[3].

Малорухливий спосіб життя і відсутність м'язової активності можуть призвести до раннього настання старості. Фізична активність і регулярне тренування м'язів здатні сповільнити процеси старіння, і можливо, що людина в 70 або 80 років буде знаходитись в ліпшій формі та фізичному стані, ніж людина в 40 років, що веде малоактивний спосіб життя.

Отже, під впливом систематичних занять і фізичних навантажень удосконалюється регуляція різних органів і систем, а також це є великим засобом збереження всіх функціональних параметрів організму. Це дуже великий стимул для жінок похилого віку.

Література

1. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини. – К.: Здоров'я, 2020. – 152 с.
2. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
4. Ракітіна Р.І., Подопрігора Є.І. Оздоровча фізична культура для жінок середнього та похилого віку. – К.: Здоров'я, 2021. – 136 с.
5. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: 42-46 с.

Ліана Навчук

Науковий керівник – доц. Гакман А. В.

Роль йогалатесу у життєздатності жінок зрілого віку

Йогалатес - це методика, яка поєднує елементи йоги та пілатесу. Вона була створена в 1997 році американським фітнес-тренером Йоанною Лайн, яка хотіла створити тренування, яке поєднує користь йоги та пілатесу для поліпшення гнучкості, сили та стійкості тіла.[1]

Основна ідея йогалатесу полягає в тому, що це м'язово-скелетна система унікальна і потребує комплексного тренування, яке поєднує різноманітні вправи та рухи з йоги та пілатесу. Таке поєднання допомагає поліпшити координацію та збільшити м'язову силу, зберігаючи при цьому гнучкість та рухливість. [1]

Заняття йогалатесом можуть бути різними, але зазвичай вони складаються з серії поз з йоги, які поєднують з вправами на м'язову силу та розтяжку з пілатесу. Деякі вправи можуть бути виконані за допомогою спеціального обладнання, такого як гімнастичні килими, гімнастичні кулі або гумові стрічки. [5]

Під час занять йогалатесом важливо слідкувати за правильністю виконання вправ і дихання, а також не забувати про розслаблення тіла. Регулярні заняття йогалатесом можуть допомогти зменшити стрес, поліпшити гнучкість, зміцнити м'язи та поліпшити стійкість тіла. [4]

Методика йогалатесу може бути корисною для людей будь-якого віку та рівня підготовки. Та перед тим як розпочати заняття йогалатесом, важливо проконсультуватись з лікарем, особливо якщо у вас є якісь медичні проблеми чи обмеження в русі. Також, як і з будь-якою іншою новою фітнес-програмою, важливо розпочинати заняття з невеликих навантажень і поступово збільшувати їх інтенсивність, щоб уникнути травм і перенапруження м'язів. [2, 5]

Даний напрямок поліпшує життєдіяльність жінок першого (21-35 років) і другого (36-55 років) зрілого віку тим, що допомагає зняти стрес і тривогу, який вони отримують на роботі чи дома, особливо зараз у період війни, покращити зовнішній вигляд, додати впевненості у своїх рухах, знайти підтримку чи

побудувати нові зв'язки з іншими на заняттях, знизити ризик травматизації тіла. Також перевагами є те, що завдяки заняттям йогалатесу не навантажуються суглоби і поліпшується їхня рухомість, знімається напруга з грудних і спинних м'язів, можливий підбір вправ під конкретні умови й цілі учасниць [3].

Заняття йогалатесом активно впливають на організм: зміцнення м'язів та імунної системи, поліпшення постави, мобільності суглобів, психологічного стану, координації рухів, роботи серцево-судинної системи (завдяки дихальним вправам), гнучкість і еластичність м'язів. [2, 3]

Загалом, йогалатес - це чудова методика для жінок зрілого віку, які хочуть поліпшити своє фізичне самопочуття та здоров'я. Вона допомагає зберегти гнучкість, поліпшити силу та стійкість тіла, зменшити ризик травм, зберігати здоров'я, життєвий тонус, знизити рівень стресу та поліпшити психічне самопочуття [1,2,3].

Література

1. Urla J. *Yogalates: Integrating Yoga and Pilates for Complete Fitness, Strength, and Flexibility*. New York: Perigee Books; 2002.
2. Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga and pilates in health and disease. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2016;20(1):190-201.
3. Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*. 2005;143(12):849-856.
4. Yoga Alliance [Internet]. Arlington (VA): Yoga Alliance; c2021. Available from: <https://www.yogaalliance.org/>
5. Pilates Method Alliance [Internet]. Miami (FL): Pilates Method Alliance; c2021. Available from: <https://pilatesmethodalliance.org/>

Анастасія Пашнюк

Науковий керівник – доц. Дудіцька С.П.

Становлення та розвиток тхеквондо ВТ в Україні

Сучасне тхеквондо є відносно молодим видом спорту, яке займає особливе місце серед східних єдиноборств – входить до програми Олімпійських ігор. Вивчення тхеквондо складається з двох частин – духовної дисципліни і досконалої техніки. В Україні тхеквондо є адаптованим видом спорту для фізичного виховання всіх верств населення. Історію й тенденції розвитку тхеквондо (ВТ) в Україні вивчали П. Давидов та Н. Бачинська (2013) [1].

1991 року зареєстровано Федерацію тхеквондо ВТ України. Ініціатором, засновником і першим президентом федерації тхеквондо ВТ України став Ігор Леонідович Петренко. За час її діяльності постійно реєструвалися нові міські і обласні федерації.

Особливо можна відзначити в цьому напрямку Харківську, Хмельницьку, Запорізьку, Дніпропетровську, Донецьку, Одеську, Київську та м. Київ [2].

Показниками, що свідчать про активний розвиток тхеквондо в Україні, є і значна кількість змагань всеукраїнського, європейського та міжнародного рівня, які внесені до календаря Федерації тхеквондо (ВТ) України [3].

Одним із домінуючих напрямків популяризації тхеквондо в Україні є збільшення змагальної практики та опановування нових тактичних схем проведення поєдинків. Цільовою комплексною програмою підготовки національної збірної команди України з тхеквондо виділено пріоритетні напрямки в системі підготовки спортсменів, та зазначено особливості тенденцій розвитку. До особливостей тенденцій розвитку тхеквондо віднесено модернізацію тренувального та змагального спорядження, вдосконалення правил змагань (кожних два роки), розширення змагального досвіду, проведення навчально-тренувальних зборів в країні проведення наступних змагань, використання на змаганнях і тренуваннях апаратури відеозапису для цифрового аналізу змагальної

діяльності, забезпечення засобами оперативного контролю стану здоров'я та відновлення [2].

Про значну популярність та необхідність розвитку цього виду спорту в нашій країні свідчать і успіхи наших спортсменів, які займали призові місця на Чемпіонатах Європи, європейських і міжнародних турнірах, брали участь в Олімпійських Іграх. Є серед них і чемпіони. Слід зазначити, що у 2021 році на чемпіонаті Європи з тхеквондо Збірна України здобула першу чоловічу нагороду за останні 16 років – Андрій Гарбар здобув "бронзу" у вазі понад 87 кг. На останніх трьох чемпіонатах Європи українські тхеквондисти також ставали на п'єдестал. У 2014, 2016, 2018 роках українка Ірина Ромолданова вигравала друге, перше та третє місця у вазі до 46 кг [4].

Спеціальні розділи олімпійського тхеквондо передбачають види спорту для осіб з інвалідністю. Зокрема, для людей із ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку (згідно з пунктом 046 розділу 3 Реєстру визнаних видів спорту в Україні) передбачено змагання з паратхеквондо, на яких проводиться відбір для участі у Паралімпіаді.

Спортсмени з порушенням слуху приймають участь у змаганнях з дефтхеквондо для участі в Дефлімпійських іграх [5]. У 2021 році на Паралімпійських Іграх у Токіо Національна паралімпійська збірна команда України дебютувала у трьох видах спорту, серед яких і тхеквондо.

Література

1. Давидов ПО, Бачинська НВ. Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні. [Internet]. 2013.
2. Міністерство молоді та спорту України – Програми підготовки спортсменів-кандидатів, Токіо-2020 [цитовано 15 січ. 2022].
3. [https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-\(vtf\)-ukraini-2021](https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-(vtf)-ukraini-2021).
4. <https://suspilne.media/121606-zbirna-ukraini-zdobula-bronzu-na-chempionati-evropi-z-thekvondo/>.
5. Тхеквондо - бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Кореї; [цитовано 31 січ. 2022]. Доступно на: <https://uk.xn----7sbiewaowdbfdjyt.pp.ua/125509/1/tkhekvondo.html>.

Катерина Пашнюк

Науковий керівник – доц. Дудіцька С.П.

Проблема допінгу у спорті

Допінг у спорті – це використання заборонених речовин або методів, що підвищують працездатність чи зменшують відчуття втоми і дають конкурентну перевагу над суперниками [1]. У колишні роки переліком препаратів і методів, які заборонені для використання в олімпійському спорті, займалася Медична комісія МОК. Пізніше, в 1999 р., утворено Всесвітню антидопінгову агенцію (WADA) саме їй були передані функції медичної комісії МОК [3].

Уже на початку ХХ ст. почали вживати термін «допінг» коли розпочалося нелегальне використання сильнодіючих речовин для покращення швидкісних здібностей коней для скачок. А велосипедисти та спортсмени іншого виду спорту часто використовували стрихнін, кофеїн, кокаїн і алкоголь для витривалості у ХІХ та на початку ХХ століть [2].

Насамперед забороняється вживати:

- психоактивні речовини ;
- анаболічні стероїди;
- гормони та їхні синтетичні аналоги ;
- діуретики ;
- наркотичні анальгетики [1].

Жодна з цих речовин і речовин, які належать до забороненого списку, не можуть використовуватися, навіть якщо вона не згадана. Жодні скарги з приводу того, що спортсмени приймали речовини, не внесені у список, антидопінговими службами не приймаються [3].

На Зимових Олімпійських іграх у Греноблі вперше були проведенні допінг-тестит. Під час «Тур де Франс», на Олімпійських іграх у Мехіко в 1968 році, необхідність проведення таких тестів зумовила смерть велосипедиста Тома Сімпсона , яка сталася за рік до першої перевірки на допінг [2].

Боротьба з допінгом в Україні. Україна приєдналась до боротьби з допінгом в 2001 році, цього ж року було

ратифіковано Антидопінгову конвенцію Ради Європи, а в 2004 році - й Додатковий протокол.

У 2006 році Україна одна з перших країн яка ратифікувала Міжнародну конвенцію про боротьбу із допінгом у спорті ЮНЕСКО. Закон «Про антидопінговий контроль у спорті», було прийнято в 2001 році, внаслідок якого в 2002 році створено Національний антидопінговий центр (НАДЦ).

Основне завдання його профілактика, запобігання застосуванню і розповсюдженню допінгу в спорті. В структурі НАДЦ знаходиться лабораторія антидопінгового контролю, метою якої є отримання акредитації ВАДА. Лабораторія отримала на даний момент міжнародну акредитацію на відповідність ISO 17025.

Отже, на території України можна очікувати появу потужної наукової установи, яка дозволить проводити тестування на допінг українських спортсменів на найвищому світовому рівні [2].

Література

1. <https://kunsht.com.ua/big-bez-pravil-shho-take-doping/>
2. <https://nadc.org.ua/antydopingova-diyalnist/borotba-z-dopingom/>

Владислав Пуліска

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Заняття плаванням як фактор збереження здоров'я у дитячому віці

На сьогодні, в Україні відбувається зниження показників здоров'я дітей через низку причин: зниження рухової активності, карантинні обмеження, нерегулярність функціонування спортивно-оздоровчих установ, зниження мотивації дітей до фізкультурно-оздоровчих занять.

Вкрай важливим є саме здоровий старт у життя кожної дитини, що зумовлений насамперед станом здоров'я батьків, передусім матері. Більшість захворювань дорослих мають коріння в дитячому віці, що обумовлює якість та тривалість усього життя. Втрачена якість здоров'я та життя дитини, безумовно, впливає на тривалість та повноцінність подальшого її життя, інтелект, креативність, фізичний розвиток та працездатність, що в сукупності має неабияке значення для гармонічного розвитку усього соціуму.

Тривожна тенденція останніх двох десятиріч – зменшення кількості здорових дітей в Україні, що відбувається на тлі зменшення чисельності дитячого населення з 10 775 729 дітей 0–17 років у 1994 році до 7 614 006 у 2016 році при високих рівнях захворюваності і поширеності хвороб [2].

Структура поширеності хвороб у дітей віком 0–17 років останніми роками динамічно змінювалась. Перше місце продовжують посідати хвороби органів дихання – 54,2 % (у 1994 році – 52,6 %), на другому місці знаходяться хвороби органів травлення – 6,43 % (у 1994 році – 7,62 %), на третьому – хвороби ока та додаткового апарату – 5,24 % (у 1995 році – 4,78 %), на четвертому – хвороби шкіри та підшкірної клітковини – 4,31 % (у 1994 році – 5,75 %), на п'ятому – хвороби кістково-м'язової системи – 3,97 % (у 1994 році – 3,97 %), на шостому ранговому місці – хвороби ендокринної системи – 3,96 % (у 1994 році – 2,1 %) та інші [2].

Лікарі зазначають, що за останні 10 років інфаркт міокарда та така хвороба як інсульт значно “помолодшав”. Молоді люди

потрапляють з такими хворобами у віці 35,25 та навіть 18 років. Стаються випадки коли діти потрапляють у лікарню з інсультом. Ризик інсульту є найвищим у віці до 1 року та є однією з 10 основних причин смерті дітей.

Одним з проявів рухової активності людини є плавання. Плавання – один із найбільш популярних та приємних видів спорту. Це універсальне заняття, яке підходить практично всім: як новонародженим, так і старшим людям. Водні процедури відмінно впливають на здоров'я, зовнішність, настрій і самопочуття. Під час занять плаванням рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному та гармонійному їх розвитку. Плавання має низку переваг: працюють внутрішні органи; підходить для людей з обмеженими можливостями і травмами; позитивно впливає на психічний стан людини: покращує настрій, нічний сон, допомагає впоратись зі стресом; є одним з найкращих тренувань для вагітних жінок.

Неможливо переоцінити користь плавання для немовлят. Починати ходити в басейн можна практично з перших тижнів життя. Плавання надзвичайно корисне для здоров'я дитини. Заняття у воді позитивно впливають на кровообіг, серцево-судинну систему, зміцнюють м'язи, покращують гнучкість та рухливість суглобів. Також позитивні зміни відбуваються у дихальній системі – заняття у басейні вчать дитину «правильно дихати». Також плавання сприяє покращенню апетиту і сну малечі [1].

Користь водного середовища на психічний та фізичний стан людини не просто гіпотеза, а реальний факт. З'єднання з природнім середовищем це шлях вирішення багатьох сучасних проблем.

Література

1. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в XXI столітті // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2002. – 1. – С. 8-12.

2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та діяльність системи охорони здоров'я. 2015 рік / За ред. В.В. Шафранського; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 450 с.

Специфіка впровадження футболу на полях зменшених розмірів

Футбол – це спортивна гра, що складається з чотирьох ключових компонентів: нападу, переходу до захисту, захисту та переходу до нападу (дивись рисунок 1).

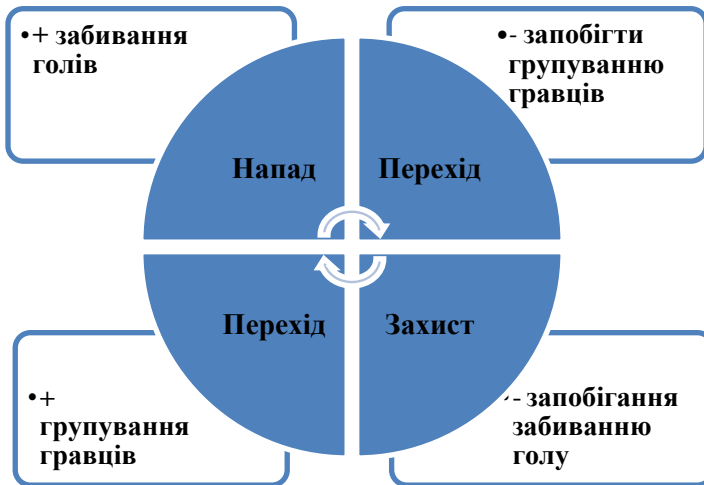


Рис. 1. Чотири компоненти футболу

Метою нападу є забивання голів, а якщо м'яч переходить до супротивника, команді необхідно перейти до захисту. При цьому команді, що захищається, необхідно намагатися зруйнувати структуру нападаючої команди і не допустити голу, іншими словами захищатися.

Після ефективного захисту та заволодіння м'ячем команда переходить до нападу задля досягнення гри – голу.

Популярність європейської моделі турнірів з футболу на полях зменшених розмірів і у різних кількісних складах

спонукала до розвитку системи змагань у складах 7x7, 8x8, 9x9 із переходом на гру у форматі 11x11. Даний формат змагань має певні власні специфічні особливості.

Формат гри 9x9 активно розвивається у футбольному середовищі як самостійний вид спорту. Крім дитячих змагань, проводяться змагання і серед дорослих, але поки що лише на аматорському рівні з перспективою розвитку на професійному рівні.

Та, незважаючи на те, що в останні роки дитячі змагання з футболу були модернізовані, в сучасних програмах підготовки футболістів досі не відображено особливостей цієї підготовки відповідно до різного формату змагань або визначено фрагментарно.

Доведено, що рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів із європейських футбольних шкіл помітно вищий в порівнянні з вітчизняними гравцями, що реалізується в результатах змагальної діяльності.

Ця тенденція пов'язана, зокрема, із недоліками у процесі техніко-тактичної підготовки футболістів у нашій країні. У зв'язку з цим розробка методики техніко-тактичної підготовки футболістів для змагальної діяльності у форматі ігри 9x9 є актуальним завданням.

Література

1. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Вол. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин.нац. ун -т ім. Лесі Українки, 2008. №3. С. 239–239.

2. Мудрик Ж., Добринський В., Деделюк Н., Смолюк В. Методика формування ситуативного мислення в процесі підготовки юних спортсменів (на прикладі футболістів). URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12089/1/Zhanna%20Mudryk%2C%20Volodymyr%20Dobrynskyi%2C%20Nina%20Dedliuk%2C%20Vadym%20Smoliuk.pdf> (дата звернення: 1.03.2023)

Дмитро Скрипник

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Особливості силовій підготовки юних каратистів

Сьогодні карате – один з найпоширеніших видів східних єдиноборств, яке стало по-справжньому масовим видом спорту. Зважаючи на те, що рівень техніко-тактичної майстерності у більшості представників цього виду знаходиться приблизно на однаковому рівні, найгостріша змагальна конкуренція у вільних поєдинках («куміте») висуває досить високі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості атлетів.

У наукових публікаціях зазначається, що створення ефективної системи силовій підготовки є вирішальним фактором зростання спортивних досягнень у багатьох видах спортивних єдиноборств. Цей напрямок спортивного тренування важливий для віку спортсменів 13-14 років, який є періодом «субмаксимальних темпів прогресу» відносно силових проявів [1].

На думку деяких фахівців з карате, широке використання у тренувальному процесі вправ з обтяженнями (вправи зі штангою, обтяжувачами, на силових тренажерах) можуть негативно вплинути на швидкісні здібності, які необхідні для ведення спортивного поєдинку на «татамі». Водночас наголошується на важливості введення у навчально-тренувальний процес юних каратистів силових вправ вибіркового впливу з урахуванням рівня силовій підготовленості спортсменів та за умов контролю прояву інших фізичних якостей: швидкості, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості та показниками (силою основних ударів), що характеризують змагальну діяльність каратистів у «куміте», фахівцями було проведено кореляційний аналіз [2].

Дані аналізу з виявлення статистичних зв'язків (кореляцій) показав, що у юних каратистів сила ударів, що завдаються руками, найбільш тісно взаємопов'язана (із 5-відсотковим рівнем статистичної значущості) з результативністю в таких

вправах як жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та лаві, розташованій під кутом 45° (відповідно $r = 0,643$ та $r = 0,714$), з кількістю підтягувань на поперечині ($r = 0,601$) та кількістю підйомів на груди штанги вагою, що дорівнює 50% від власної маси тіла ($r = 0,742$), з виконанням 20-ти імітацій ударів руками у рукавичках з обтяженням (маса обтяжувачів 200-300 гр) ($r = 0,84$) та кількістю виштовхування грифу від грудей з «розніжкою» ($r = 0,987$) [2].

Для величини сили удару ногами достовірно корелюючими факторами ($P < 0,05$) у юних каратистів є результати, що демонструються в таких вправах: підйом прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на горизонтальній лаві, руки зафіксовані хватом за край лави за головою (кількість разів) ($r = 0,978$) імітація ударів ногами з обтяжувачами закріпленими на дистальних кінцях гомілок (час виконання 10 ударів) ($r = 0,897$), вистрибування з положення низького присіду (час виконання 20 вистрибувань) ($r = 0,850$), кількість підйомів прямих ніг із положення вис на високій поперечині ($r = 0,987$), присідання зі штангою на плечах (вага штанги дорівнює власній вазі, час 10 присідань) ($r = 0,956$) [2].

Отже, встановлені кореляції свідчать про зв'язок між результативністю юних каратистів у виконанні ударів руками та ногами (їхня сила) й основними вправами з арсеналу силової підготовки спортсменів у східних єдиноборствах. Це є підставою для введення даних вправ у зміст тренувальних програм юних каратистів в підготовчому періоді тренування річного макроциклу.

Література

1. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А.Н. Литвиненко. – Харків : Компанія СМІТ, 2010. – 108 с.
2. Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Сасенко, О. В. Мельниченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 10. – С. 188 – 190.

Маргарита Терлецька

Науковий керівник - доц. Дудіцька С.П.

Основи фізичного виховання у військово-службовій сфері та фактори, що впливають на виховання фізичної підготовки

Фізичне виховання виникло як засіб задоволення потреби у руховій активності людини, необхідності у фізичному розвитку, удосконаленні фізичних якостей, загартуванні різними методами, підготовки до праці та війни.

Система фізичної підготовки військ є системою соціального типу, що насамперед визначає підпорядкованість її потребам суспільства, держави, народу України. В основі системи фізичного виховання військовослужбовців як педагогічного процесу, спрямованого на вдосконалення їх фізичних якостей, лежить явище використання біологічної та психологічної адаптації людини до професійної діяльності [2].

Характерна ознака фізичної підготовки військ – це специфічна цілісність її окремих частин:

- 1) концептуальні та науковотеоретичні основи;
- 2) програмно-нормативні основи;
- 3) психолого-педагогічні основи;
- 4) управлінсько-організаційні основи [1].

Мета фізичної підготовки – забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців, розвиток фізичних якостей на високому рівні, ефективне використання зброї та бойової техніки в бою, загартоване тіло, стійке та міцне перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і готовність до несприятливих, неочікуваних факторів бойової діяльності, а також виконання завдань розвитку, навчання й виховання військовослужбовців. Завдяки загальним та спеціальним завданням фізичної підготовки досягається її мета.

До загальних завдань належать розвиток і стабільне вдосконалення основних фізичних якостей, стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища й умов бойової діяльності, а також завдання освітнього комплексу

знань – набуття військовослужбовцями знань і вмінь у фізичному вдосконаленні людини, підвищення їх компетентності та свідомості.

Найбільш важливими специфічними завданнями є формування та вдосконалення окремих військових спеціальностей фізичних чи психологічних якостей та прикладних навичок. Визначаються спеціальні завдання для особового складу окремих видів і родів військ. Вони відображають специфічні вимоги до фізичного стану військовослужбовців, найбільш важливі особливості військово-професійної діяльності.

Розвиток системи фізичної підготовки відбувається під постійним впливом загальних і специфічних чинників. До загальних чинників належать: соціально-політичний та економічний рівень розвитку держави; розвиток науки й техніки, в тому числі й досягнення науково-технічного прогресу у сфері воєнної техніки та озброєння; стан та ефективність функціонування системи фізичного виховання в державі.

До специфічних чинників відносять: вимоги сучасного бою, до фізичного стану військовослужбовців; специфіку військово-професійної діяльності воїнів; особливості організації збройних сил і комплектування військових підрозділів особового складу військ (солдатів, офіцерів) [1].

Література

- 1.Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Боярчук О.М. Фізичне виховання військовослужбовців: навч.посіб. — Житомир: 2011. — С. 215-246.
- 2.Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник / За ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2002. – 316 с.

Іван Фалуш
Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Гене́за індивідуальних обманних рухів у сучасному волейболі

Сучасний волейбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор, як нашій країні, так і у світі. Характерною тенденцією сучасного волейболу є загострення конкуренції між командами. Гравці, здатні за рахунок результативних індивідуальних атакуючих дій суттєво вплинути на визначення переможця гри, особливо високо цінуються у волейболі. Нестандартні, несподівані дії нападаючих гравців дозволяють їм сягати потрібного результату у вирішальні моменти гри в найскладніших ігрових ситуаціях.

Не випадково протягом тривалого часу проводяться дослідження з проблем підвищення ефективності атакуючих дій. У різних видах спортивних ігор низкою фахівців відзначається висока ефективність обманних рухів при виконанні тактико-технічних дій – А. Дручук (гандбол), Е. Сивохоп, І. Маріонда, М. Шкірта (футбол) тощо [1-2].

Однак у волейболі практично відсутня інформація щодо змісту обманних рухів та їх використання у підготовці гравців різного рівня. Обманні рухи ніяк майже не представлені у програмах спортивної підготовки волейболістів, у підручниках з волейболу для факультетів фізичної культури, а також у програмах підготовки фахівців з волейболу.

Щоб обманювати захисників суперника, існують деякі способи обманних рухів при виконанні нападаючого удару. Найбільш кваліфіковані нападники мають у своєму технічному арсеналі на озброєнні обманні рухи, які є органічним проявом їх індивідуальності. Першим ефективний обманний рух продемонстрував знаменитий японський волейболіст Моріта, ім'ям якого було названо цю тактико-технічну дію. Суть цієї дії полягала у тому, що Моріта першим вибігав до сітки у третій зоні і демонстрував супернику намір швидко ударити з короткої передачі. Блокуючий вистрибував, а Моріта робив паузу при виконанні відштовхування, і коли блокуючий починав

опускатися, атакував поверх рук суперника.

Над ідеєю тактично переграти блокуючого замислюються багато сучасних тренерів. У практиці волейболу з'явилися різні варіанти використання техніко-тактичної дії «Моріта», в яких тренери максимально використовували індивідуальні сильні сторони того чи іншого гравця [3].

Однак успішні практики використання цього елемента та методика навчання цього елемента залишаються недоступними більшості фахівців волейболу.

Окремі фахівці волейболу намагалися систематизувати підходи до підвищення ефективності нападника за рахунок використання фази розбігу. Ними висунуто припущення що «використання тимчасового зсуву в розбігу при виконанні нападаючого удару дозволить волейболісту підвищити ефективність нападаючого удару в 1,5-2 рази в порівнянні зі звичайною рівною технікою.

Крім того, висунуто припущення, що застосування просторового зсуву в розбігу на нападаючий удар дозволяє гравцеві так само підвищити ефективність атаки в 1,5-2 рази, а одночасне застосування зсуву в просторі та часі – продемонструвавши поштовх на удар в один час і в одній точці, а провести його в інший час і в іншій точці дозволяє підвищити ефективність нападника відразу в 2,5-4 рази [4].

Література

1. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
2. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Теорія і методика викладання футболу. Ужгород, 2013. 52 с.
3. Градусов В.О., Лісянський В.К., Мельник А. Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 6. 2011. С. 26-29.
4. Кривошеїн А.А. Деякі питання в тактико-технічній підготовці нападаючих діяч волейболістів-чоловіків. 1984. 22 с.

Вячеслав Цуркан
Науковий керівник – викл. Молдован А.Д.

**Волейбольна статистика як відображення напрямку
розвитку волейболу**

Волейбольна статистика охоплює всі ігрові дії команд. Зазвичай більшість статистичних методів базуються на тому факті, що продуктивність гри видно з результатів ігрових дій. Результати дій можна розрахувати й оцінювати шляхом запису та подальшого перетворення їх у числа, форми чи зображення [1].

Тепер тренери команд використовують, як тактичне шпигунство, так і статистичний аналіз гри та витрачають нескінченні години на аналіз своїх опонентів, щоб підготувати та вибудувати гру своєї команди відповідно до даних, які вони проаналізували. Поширення використання відео та комп'ютерів значно допомогло в зборі даних. Роботу, яку тепер виконують комп'ютери, раніше проводилася помічником тренера або спеціально навченою особою, а запис виступу команди відбувався шляхом прямого спостереження в реальному часі та записувався від руки. Сьогодні весь процес спрощено завдяки екстенсивності використання відео, а також роботи оператора комп'ютерного програмного забезпечення, який записує дані, які обробляються негайно або пізніше і дозволяють обробку результатів залежно від заданих оператором параметрів.

В *International Journal of Performance Analysis in Sport* була опублікована стаття з дослідженням [2]. Метою цього дослідження було представити ігрові характеристики команди і спробувати визначити, які з цих характеристик призвели до перемоги та до підсумкового рейтингу команд. Предметами дослідження були 38 Олімпійських ігор з волейболу серед чоловіків. У кожній грі команди характеризувалися за результатом гри (перемога чи поразка). Ігри були записані на відео та проаналізовані за допомогою «Data Volleyball». Були записані усі компоненти гри для кожного гравця кожної команди, щоб вибрати підмножину вимірюваних змінних, які

внесли значний внесок у прогнозування перемоги чи поразки волейбольної команди на Олімпіаді.

Результати дискримінантного аналізу показали, що два елементи мали значний вплив на результат ігор. Для подачі одним з найкращих варіантів були виграш очка в результаті складної подачі, що змушувала суперників просто передавати м'яч безпосередньо на іншу сторону майданчику. Що стосується інших елементів, то найбільш вирішальним фактором для перемоги команд був виграш прямого очка з контратаки або з подачі. Жодна з категорій блоку або захисту не показала жодного прогнозу щодо чого команда виграла б. У результаті можна зробити висновок, що сильна подача залишається потужною зброєю для команд високого рівня, таких як команди, які брали участь в Олімпійських іграх.

Ці результати показали, що одна індивідуальна дія (подача) і одна командна дія (контратака) є головними факторами, які впливають, на виграш чи програш команди. Тому тренери повинні використовувати різноманітні індивідуальні та командні комплексні вправи, щоб тренувати у своїх гравців можливі типові та змагальні ситуації [3].

Література

1. Eom, H. J. (1989). Computer-aided recording and mathematical analysis of team performance in volleyball. *Unpublished masters' thesis, University of British Columbia, Vancouver, B. C., Canada.*
2. Eleni Zetou, Nikolaos Tsigilis (2006). Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II. *International Journal of Performance Analysis in Sport 6(1)*
3. Eom, H. J., and Schutz, R. W. (1992). Statistical Analyses of Volleyball Team Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 63, No 1, 11-18.*

Олександра Чернявська
Науковий керівник - доц. Дудіцька С.П.
**Історія розвитку та сучасний стан художньої
гімнастики**

Наразі, цікавлячись видом спортом для дівчинки батьки звертають увагу на пластичність, елагантність, розвиток ритму та притаманно жіночих фізичних якостей. В основу зародження художньої гімнастики були покладені знання таких митців: Франсуа Дельсарта про виразність та акторство, Еміля Жака дель-Кроза - ритмічність і пластику тіла, що виникає з музики, Жоржа Деміні - поступовість вивчення учнями нового та Айседори Дункан - вільність вираження свого “я” у танцювальній композиції [3]. Кожен з них зробив вагомий внесок у створенні нового спортивного напрямку.

Тому для легкості сприйняття, її модно поділити умовно на наступні періоди:

- 1) 1934 р. - 1941р. даний період характеризувати можна, як офіційний, сформувалася спочатку школа, потім університет. Сам там студенти поглиблено вивчали предмет “художня гімнастика. Згодом були обговорені важливі організаційні моменти, новий напрям набуває конкретики, за допомогою чого відбувалась змагальна діяльність;
- 2) 1945 р. - 1952 р. Прийняття нового виду спорту та визнання його самостійним
- 3) 1963 р. - 1978 р. Вперше проводились змагання міжнародного рівня, поява групових вправ;
- 4) 1980 р. - теперішній час 1980 р. визначається переломним для гімнастичного світу. Оскільки, в результаті конгресу МОКу включили художню гімнастику в програму Олімпійських ігор.

Протягом вже десяти років “художниці” демонструють свою майстерність на гімнастичному килимі найвидовищних всесвітніх іграх.

Олімпійська історія художньої гімнастики бере свій початок з 1984 року, коли Лорі Фанг з Канади в Лос-Анджелесі виграла першу золоту олімпійську медаль. Варто також зазначити здобутки українських спортсменок, адже в скарбничці нашої

країни налічується: дві медалі золотого та п'ять бронзового гатунку. Власне, представники сильної частини людства намагаються стати членом гімнастичного світу.

Аналізуючи різні джерела інформації, можна дійти до наступного висновку: існують дві школи, які просувають ідею існування чоловічої художньої гімнастики, а саме іспанська та японська [2]. Перші дотримуються класичного варіанту, а другі мають на меті - донести власні цінності та бачення щодо впровадження “суто жіночого” виду спорту. На церемонії закриття Олімпійських ігор у Ріо-2016 близько 20 членів чоловічої команди з художньої гімнастики Університету Аоморі вийшли на ринг і вимагали визнати цю подію офіційною. Вистава отримала світове визнання і, як очікується, буде прийнята як офіційна подія. Японський стиль має певні відмінності від загальноприйнятого формату [1].

Розглянемо їх детальніше: 1) адаптація під чоловічі фізичні якості (сила, швидкість, витривалість); 2) основний акцент на акробатичних елементах, а не на балетних; 3) м'яч, стрічка та обруч не використовуються в чоловічій художній гімнастиці; 4) змагаються у чотирьох дисциплінах: тростина, два кільця, скакалка (є спільним предметом з жіночою версією), булави з підвищеною вагою 5) одягом для виступів слугують тільки злиті купальники, немає спідниць [2]

Література

1. История художественной гимнастике: веб-сайт. URL <http://school5gym33.ru/roditelyam-i-uchashchimsya/istoriya-razvitiyakhudozhestvennoj-gimnastiki>
2. 意外と知らない新体操の歴史を紹介! : веб-сайт. URL <https://spaia.jp/column/gymnastics/1587>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua

Олександр Чоботар

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Розвиток цільової точності рухів на етапі початкового навчання гри у футбол

Одним із найбільш важливих напрямків удосконалення у футболі є технічна підготовка. Вона визначає рівень майстерності команди в цілому. Чим ліпше кожен гравець поводить з м'ячем, тим активніше і успішніше складатиметься хід гри для команди. Звісно, за умови, що свої навички футболіст підпорядковуватиме інтересам колективу. Таким чином, на етапі початкового навчання найбільшої уваги в тренувальному процесі варто приділяти технічній підготовці гравців.

Фахівці наголошують, що технічні навички гри у футбол на початковому етапі навчання повинні формуватися на основі розвитку здатності до виконання точних передач і ударів по воротах [1].

До показників, що характеризують цільову точність передач, віднесені такі рухові тести:

- стоячи обличчям до цілі, передача ударом по нерухомому м'ячу;
- стоячи лівим боком до цілі, передача ударом правої по нерухомому м'ячу;
- стоячи правим боком до цілі, передача ударом по нерухомому м'ячу;
- стоячи обличчям до цілі, передача ударом по м'ячу, що котиться від неї;
- стоячи лівим боком до цілі, передача ударом правої по м'ячу, що котиться до гравця;
- стоячи правим боком до цілі, передача ударом лівої по м'ячу, що котиться до гравця;
- пересуваючись вздовж цілі лівим боком до неї, передача ударом правою по м'ячу, що котиться до гравця;
- пересуваючись вздовж цілі правим боком до неї, передача ударом лівою по м'ячу, що котиться до гравця;
- передача в ціль, пересуваючись з веденням м'яча назустріч до неї;

- пересуваючись вздовж цілі лівим боком до неї з веденням м'яча, передача ударом правою по м'ячу;
- пересуваючись вздовж цілі правим боком до неї з веденням м'яча, передача ударом лівою по м'ячу;
- середнє значення передач м'яча.

До показників, що характеризують цільову точність ударів по воротах, віднесено такі вміння:

- стоячи обличчям до воріт, удар по нерухомому м'ячу;
- стоячи лівим боком до воріт, удар правою по нерухомому м'ячу;
- стоячи правим боком до воріт, удар по нерухомому м'ячу;
- стоячи обличчям до воріт, удар по м'ячу, що котиться від них;
- стоячи лівим боком до воріт, удар правою по м'ячу, що котиться до гравця;
- стоячи правим боком до воріт, удар лівою по м'ячу, що котиться до гравця;
- пересуваючись до воріт, удар по м'ячу, що котиться від них;
- пересуваючись вздовж воріт лівим боком до них, удар правою по м'ячу, що котиться до гравця;
- пересуваючись вздовж воріт правим боком до них, удар лівою по м'ячу, що котиться до гравця;
- удар по воротах, пересуваючись з веденням м'яча назустріч до них;
- пересуваючись уздовж воріт лівим до них боком із веденням м'яча, удар правою;
- пересуваючись уздовж воріт правим до них боком із веденням м'яча, удар лівою;
- середнє значення передач м'яча.

Отже, основою формування техніки гри у футбол є розвиток цільової точності рухів у дітей та підлітків, що потребує цілеспрямованого тренування на початковому етапі навчання.

Література

1.Шаленко В.В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.

Володимир Чубей

Науковий керівник – викл. Циба Ю.Г.

Вплив занять атлетизмом на формування мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою

Аналізуючи основні визначення процесів становлення мотивації студентів до занять фізичною культурою, необхідно взяти до уваги, що мотивація визначається як сумісність психологічних процесів людини, що сприяють і скеровують поведінку, а також підштовхують до певних здобутків і характеризують діяльність особи [1].

Мотивація людини містить неоднакові різновиди спонукань, таких як: мотиви, бажання, потреба, досконалість, поривання. Вона охоплює структуру особистості: вольові якості, емоції, характер, психічні процеси, здібності. Мотив є складовою мотиваційної сфери студентської молоді, який скеровує діяльність студентів на предмет. А внутрішній психічний стан молоді тісно пов'язаний з неупередженими якостями предмета, на котрий направлена його діяльність. Якщо потреба формує бажання докладати зусилля для отримання задуманого, то присутність мотиву збільшує активність студента. Результативна робота педагога з фізичної культури великою мірою визначається розумінням ним змісту мотивації, способів та методів впливу та її підвищення [1].

Атлетизм є популярним видом діяльності серед студентської молоді. Це оздоровчий напрям бодібілдингу, який ґрунтується на застосуванні комплексів силових вправ. У цьому виді діяльності використовуються системи вправ, які здебільшого спрямовані на розвиток сили. Переваги атлетизму вбачаються у помітній ефективності тренувань уже через кілька місяців після їх початку, а також можливості ізольовано впливати на менш розвинені м'язові групи тіла людини з метою поліпшення їх стану [3].

Тренування із застосуванням силових вправ мають сприятливий вплив на функціональні системи людського

організму, а особливо на органи дихання та серцево-судинну систему. Вправи з обтяженнями позитивно впливають на корегування статури. Під час планування занять з атлетизму необхідно враховувати загальний рівень фізичної підготовки студентів та їх індивідуальні особливості [2].

У тренуваннях з атлетизму головним є намагання гармонічного розвитку всіх м'язів для поступового створення пропорційного, здорового і розвинутого тіла. Абсолютно для кожної людини значення нормальних пропорцій тіла і ваги індивідуальні, тому варто покладатися на власні естетичні критерії, основа яких - добре самопочуття. Особливістю використання вправ силової спрямованості є те, що вони спрямовані на збільшення об'ємів м'язів людини і зменшення рівня жирової тканини. Ці факти - дуже важливі чинники у формуванні мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами.

Ще однією з багатьох переваг тренувань силової спрямованості може бути велике різноманіття використовуваних вправ, методів і принципів розвитку сили, що дає змогу робити тренувальний процес цікавим, а не монотонним, оскільки монотонність є однією з причин небажання займатися.

Отже, заняття атлетизмом позитивно впливають як на фізичний розвиток і на психічний стан так і на рівень формування мотивації студентів.

Література

1. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ : Автореф. дис...канд. наук з фіз.. вих. і спорту : 24.00. 02. НУФВіСУ Київ, 2008. 21 с.
2. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник /А.В. Зотов, І.В. Терещенко – К., 2004. – 161 с.
3. Савченко М.І. Атлетизм та силові види спорту: навчальний посібник. / М.І. Савченко - Херсон, 2013. 98 с.

Олександр Шуманський
Науковий керівник - доц. Балацька Л. В.

Алгоритм виборчого процесу до Залу Баскетбольної Слави Меморіалу Нейсмита

Зал баскетбольної слави відкрив свої двері для публіки 17 лютого 1968 року.

Серед багатьох мільйонів людей, які грали в баскетбол, тренували та брали участь у суддівстві з цього виду спорту більше ніж століття, є біля 500, що приєдналися до «кращих із найкращих» і заслужили титул «Учасника Залу Слави» [1].

Процес номінації відбувається за затвердженням алгоритмом: форму номінації отримують в Меморіальному залі баскетбольної слави Нейсмита (надалі ВНОФ), надсилають президенту та генеральному директору ВНОФ до 31 жовтня. Усі номінанти із заповненими формами додаються до офіційного бюлетеня для голосування та мають бути представлені відповідному комітету для перегляду.

Кандидати повинні відповідати вимогам, щоб бути зарахованим до Меморіальної баскетбольної зали слави Нейсмита:

Гравець має повністю вийти з кар'єри протягом чотирьох повних сезонів, перш ніж заповнити форму номінації. Заявку розглядають на п'ятий рік після виходу на заслужений відпочинок. Якщо гравець завершує кар'єру на короткий проміжок часу, тоді справа та право на розгляд до номінації розглядаються на індивідуальній основі.

Тренер повністю має звільнитися з роботи впродовж чотирьох сезонів, або, якщо він все ще є активним тренером, то стажу повинно бути не менше 25 років. Претендента розглядатимуть для прийняття до Залу слави на шостий рік після виходу на пенсію або на 26-й рік активної тренерської діяльності.

Суддя-арбітр повинен бути у відставці протягом чотирьох сезонів або, якщо все ще є активним арбітром, бути активним рефері щонайменше 25 років. Розглядають кандидатур для

номінації на шостий рік після виходу на пенсію або на 26-му році суддівства.

Викладач має право на закріплення в номінації за значний внесок у гру. Внесок визначається комітетом ВНОФ з процесу виборів та комітетом прямих виборів учасників.

Виділяють два комітети з перевірки: північноамериканський і жіночий. Ці комітети розглядають і обирають окремих номінантів (фіналістів). Якщо кандидат отримує нуль голосів «за» протягом трьох років поспіль, кандидатура цього кандидата призупиняється на п'ять років, після чого може знову бути переглянута.

Відбіркові комітети можуть висунути максимальну кількість фіналістів до Комітету з відзнакою (Північна Америка: 10; жінки: 4).

Почесна комісія займається ретельним переглядом баскетбольних записів обраного фіналіста перед тим, як проголосувати «за» чи «проти» зарахування фіналіста до ВНОФ.

У кожному з двох Почесних комітетів (Північноамериканському та Жіночому) є 24 члени з правом голосу. Почесні комітети складаються з членів Залу слави, керівників і адміністраторів, представників засобів масової інформації та інших експертів у баскетбольній грі. Фіналіст повинен набрати щонайменше 18 голосів від відповідного Комітету з відзнаками, щоб бути зарахованим до ВНОФ [2].

Якщо Комітет з пошани не обирає фіналіста протягом п'яти років поспіль, номінацію фіналіста призупиняють на п'ять років.

На сьогодні Зал слави нараховує понад 400 учасників і 40 000 кв.м. історії баскетболу. Майже 200 000 людей відвідують Музей Зали Слави щороку, щоб побачити інтерактивні виставки та перевірити свої навички на «Court of Dreams» Джеррі Коланджело [3].

Література

1. Міжнародна федерація баскетболу. URL <https://www.fiba.basketball/> (дата звернення 7.03.2023)
2. Меморіальний зал баскетбольної слави Нейсмита. URL <https://www.hoophall.com/hall-of-famers/> (дата звернення 7.03.2023)
3. Україна 24 Сьогодні. URL <https://sport.segodnya.ua/ua/sport/tags/html> (дата звернення 7.03.2023)

СЕКЦІЯ 2. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Юрій Боднар

Науковий керівник – ст. викл. Козік Н.М.

Відновлення функції м'язів обличчя у пацієнтів з інсультами

Захворюваність інсультом в Україні займає друге місце. Патологія найчастіше призводить до інвалідності, що зумовлює економічні проблеми в країні, оскільки завдає суспільству значних витрат на тривале лікування й відновлення. Після перенесеного інсульту інвалідами стають 3,2 на 10 тисяч населення, що пов'язано із психологічною та соціальною дезадаптацією, важкістю рухових порушень, розладами когнітивно-інтелектуальної сфери. [1].

На першому місці серед ознак інсульту розлади артикуляції, міміки, функції вживання їжі, моторики м'язів рук і ніг.

Тренування когнітивних функцій починають із мовної реабілітації на першому тижні після інсульту. Пацієнтів заново навчають говорити, рахувати та читати. Відновлення мови починається з гімнастики м'язів обличчя, язика, губ. Застосовують також нейромоторні орофасціальні гімнастики

Для поліпшення моторики м'язів обличчя застосовують комплексне відновлення за допомогою артикуляційних, дихальних, голосових, інтонаційних і мімічних технік [2].

Гімнастичні артикуляційні вправи тренують м'язи губів, язика та мімічні м'язи. Дихальні техніки передбачають вимовляння на видиху певного набору звуків. Голосові вправи спрямовані на вимовляння окремих звуків і складів. Наприклад, можна вимовляти голосні звуки «А», «О», «У» та губні приголосні «Б», «П», «В», «М».

Інтонаційні вправи стимулюють передавання інтонації при вимові та поліпшення когнітивних функцій.

Для пацієнтів важлива підтримка та допомога оточуючих. Родичі повинні стимулювати хворого розмовляти на цікаві теми,

читати вголос, говорити скоромовки, слухати улюблені пісні та підспівувати їм.

Гімнастика для м'язів складається з рухів бровами (піднімання, опускання, наморщування), закривання і відкривання очей, надування та втягування щік, округлювання губ та витягування їх у трубочку, висовування язика, вищирювання зубів, перекачування повітря з одного боку порожнини рота в інший та ін. Спочатку вправи виконують перед дзеркалом під контролем фізичного терапевта, який допомагає м'язам ураженої сторони та пригальмовує рухи на здоровому боці обличчя, забезпечуючи симетричність. Надалі пацієнт може виконувати такі вправи, повторюючи комплекс самостійно.

Пацієнтам проводять масаж обличчя, шиї та комірцевої зони; логопедичний та буккальний масаж губ і щік, акупресуру.

Успішно використовуються електричне поле ультрависокої частоти (УВЧ), електрофорез із прозерином, електростимуляція, парафіноterapia, кінезіотейпування [3].

Тейпування допомагає прискорити процес відновлення і підвищує ефективність лікування, поліпшує лімфодренажні процеси, завдяки чому зменшується набряк, а також знижується частота прикусування щоки [2].

Використання вищевказаних методик в експериментальному дослідженні сприяло поліпшенню вимови, зменшенню частоти прикусування щоки та витікання рідини при вживанні їжі, зменшенню асиметрії обличчя пацієнтів з інсультами. Поєднання обраних засобів впливу дозволяє активізувати когнітивні функції, зменшити небажану симптоматику, прискорює відновлення функції м'язів і жувальних м'язів і артикуляцію.

Література

1. Ревенько І. Л. Епідеміологія інсульту в Україні. *Запорізький медичний журнал*. 2010. Т. 12, № 3. С. 42–47.
2. Юхимчук Х. В. Реабілітація хворих з інсультом. *Медсестринство*. 2018. № 3 С. 23–26
3. Родін В. О. Ананьева Т. Г. Фізична реабілітація хворих після перенесеного ішемічного інсульту в ранньому відновлювальному періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №1. С. 92–95.

Назар Боровик

Науковий керівник – доц. Гусак В. В.

Особливості використання кінезіотерапії при лікуванні артритів

Захворювання опорно-рухового апарату є актуальною світовою проблемою, оскільки, незважаючи на наявність великої кількості методів ортопедичного лікування та значних витрат на їх упровадження, ця патологія посідає четверте місце за поширеністю після захворювань серцево-судинної системи, злоякісних новоутворювань та травм і, на жаль, зберігає стійку тенденцію до подальшого зростання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 4% населення земної кулі страждає на захворювання суглобів, серед яких одне з перших місць посідає артрит – запалення, яке супроводжується вираженим болем, припухлістю суглоба, втратою рухливості [1].

Особливу стурбованість викликає втрата працездатності та рання інвалідизація людей зрілого віку, що становлять творчий та інтелектуальний потенціал. Зростання захворюваності, схильність до циклічного перебігу, часті рецидиви, відносно короткі ремісії після проведеного лікування, високі показники тимчасової та стійкої втрати працездатності збумовлюють медичну, соціальну та економічну актуальність проблеми пошуку нових шляхів і методів лікування артритів, що збумовило мету та завдання нашого дослідження – вивчення особливостей та визначення ефективності застосування засобів кінезіотерапії, що були застосовані в ході комплексної реабілітації хворих на запалювальне пошкодження колінного суглоба – артрит колінного суглоба (гонартрит).

За сучасними уявленнями, поряд з медикаментозною терапією, в системі лікування та реабілітації хворих на гонартрит важлива роль належить кінезіотерапії, основною метою якої є лікування за допомогою руху. Захворювання та порушення в роботі опорно-рухового апарату, у тому числі й артрит колінного суглоба, є основними показаннями до

застосування методів кинезітерапії. До цих методів в першу чергу належать рухові дії різної інтенсивності, що справляють основний лікувальний вплив, а також розтягнення та масаж [2]. Розтягнення проводиться з метою витягування суглобів за допомогою спеціального обладнання. Масаж використовується для глибокого пропрацювання м'язів. Застосування різних прийомів лікувального й оздоровчого масажу допомагає нормалізувати тонус м'язів, поліпшити еластичність м'язового волокна та суглобів, має заспокійливу, знеболюючу і антиспазматичну дію, поліпшує кровообіг.

Нами апробовані кинезіотерапевтичні програми лікування артриту колінного суглоба, спрямовані на призупинення прогресування захворювання, відновлення функцій ураженого суглоба, поліпшення фізичного та психічного стану хворого.

Важливу роль у запобіганні та ліквідації больового синдрому в ході реабілітації при артриті відіграють фізичні вправи – спеціально організоване та суворо дозоване рухове навантаження. Реабілітація при лікуванні артритів може передбачати: курс апаратної фізіотерапії, кинезіотерапію, різні види масажу. В деяких випадках, за відсутності ефекту від консервативного лікування, призначається хірургічне втручання.

Аналіз результатів тестів, проведених на кінцевому етапі дослідження демонструють позитивний ефект від запропонованої методики. Зокрема, тест на визначення амплітуди рухів у колінному суглобі показав поліпшення результатів на 3-4 градуси, а тест на відведення і приведення – на 2-3 градуси, що свідчить про поліпшення латеральної та медіальної стабільності. Тест на визначення сили і рекурвації колінного суглоба також показав позитивну динаміку.

Література

1. Медичний центр UBI : веб-сайт. URL: <https://ubi-clinic.com/9-mifiv-pro-artryt/>.
2. Клініка вертебрології та нейроортопедії VERTEBRA. Кинезіотерапія : веб-сайт. URL: <https://vertebra.ua/metody-lecheniya/kineziterapiya.html>.

Сфера діяльності фізичного терапевта – сучасний погляд

Фізичний терапевт – це фахівець у галузі охорони здоров'я населення, діяльність якого полягає у максимальному покращенні якості життя, здоров'я та рухового потенціалу людини, забезпеченні її незалежністю та самостійністю, створенні необхідних умов і можливостей для адаптації її в суспільстві та відновленні працездатності. Він є провідним фахівцем з відновлення, підтримки та корекції рухових функцій, який проводить комплексне обстеження пацієнтів з метою виставлення реабілітаційного діагнозу, оцінки рухових дисфункцій та визначення рухового потенціалу та можливостей; розробляє і впроваджує індивідуалізований план фізичної терапії/реабілітації у співпраці з іншими спеціалістами та пацієнтом/клієнтом; проводить наукову, адміністративну, викладацьку та консультативну діяльність [1]. Свої послуги фахівець надає в навчально-реабілітаційних центрах, медичних закладах, закладах соціального захисту населення, спортивно-тренувальних центрах, у складі спортивних команд. Це можуть бути як державно-громадські, так і приватні установи. Процес реабілітації складається з обстеження, оцінювання, визначення реабілітаційного діагнозу та рухового потенціалу людини, складання прогнозу та здійснення терапевтичних заходів. Діяльність фізичного терапевта вимагає від нього професійної поведінки у відповідності з існуючими принципами та стандартами та інших вимог, що висуваються до працівників галузі охорони здоров'я населення та соціальної сфери. Нормативним документом діяльності фізичних терапевтів є Етичний кодекс.

Фізичний терапевт зобов'язаний документувати перебіг реабілітаційного процесу згідно правових норм і етичного кодексу; зберігати конфіденційність; скеровувати пацієнта/клієнта до відповідних фахівців; оцінювати та моніторити наявність змін у стані пацієнта/клієнта, пов'язаних з

реабілітаційними заходами [1]. Він повинен співпрацювати з іншими членами мультидисциплінарної команди, яку очолює лікар фізичної та реабілітаційної медицини, надавати їм необхідну інформацію щодо стану пацієнта [2].

Права фізичного терапевта включають можливість доручати виконання частини реабілітаційних програм пацієнтам/клієнтам, їх сім'ям/опікунам, іншим членам мультидисциплінарної команди; проводити повторне обстеження та, за потреби, коригувати чи змінювати види реабілітаційних втручань; запланувати та обґрунтувати тривалість реабілітаційного процесу та частоту заходів; відмовитись від проведення процедур, які є шкідливими або невиннованими; припинити реабілітаційний процес, якщо це необхідно [1].

Отже, діяльність фізичного терапевта здійснюється в реабілітаційних установах із відділенням фізичної терапії або відповідно – в центрі фізичної реабілітації. До основних його обов'язків входять: обстеження, планування, втручання із використанням різноманітних методів, аналіз проведених заходів та їх корекція, а також – навчання навичкам самообслуговування та догляду пацієнта і його опікунів. Діяльність його контролюється на підставі Етичного кодексу, Закону України про реабілітацію та інших нормативно-правових документів.

Література

1. «Сфера діяльності фізичних терапевтів. Посібник Української асоціації фізичної терапії. URL: https://physrehab.org.ua/wp-content/uploads/docs/Sfera_diyalnosti_final_web.pdf (дата звернення 27.02.2023).
2. ЗАКОН УКРАЇНИ Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 8, ст.59)

Кінезітерапія у людей літнього віку при шийному остеохондрозі з корінцевим синдромом

Остеохондроз відносять до дистрофічних захворювань із переважанням уражень хрящів хребта, які часто призводять до розвитку інвалідності. Згідно зі статистичними даними, майже кожна друга людина у віці від 25 до 55 років (активний період трудової діяльності) має патологічні дистрофічні зміни [1]. Сьогодні перші прояви остеохондрозу хребта, підтверджені інструментальними дослідженнями, можуть зустрічатися вже у віці 12-18 років. А приблизно 30% дорослого населення страждає хронічним больовим синдромом унаслідок даної патології [3].

Зміни хрящових тканин хребта при остеохондрозі, часто призводять до певних неврологічних порушень. Серед них найчастіше зустрічається корінцевий синдром.

Дослідження проводилося для підтвердження ефективності запропонованого поєднання відновних засобів у пацієнток віком від 60 до 74 років, із діагнозом «шийний остеохондроз із корінцевим синдромом». Учасниці експерименту відзначали хронічний головний біль, болі в ділянці шиї та потилиці, серця та міжлопатковій області, з іррадіацією в руку з боку ураження; спостерігалася психоемоційна нестійкість, тривожність, прояви депресії. У всіх випадках діагностували обмеження рухливості в шиї та плечовому суглобі.

У програмі реабілітації застосовувались процедури УВЧ (потужністю 40 Вт, тривалістю 12 хвилин, через день), які чергувалися із електрофорезом 2% розчину новокаїну, через день, перед виконанням масажу. Масаж виконували на ділянки комірцевої зони, спини та відповідної верхньої кінцівки [3].

На тригерних точках працювали по 1-2 хвилини, із силою натискання 3-15 кг, поступово збільшуючи інтенсивність тиску.

Під час занять лікувальною гімнастикою змінювали види вправ, щоб не було перевантаження м'язів і суглобів. Кількість повторів та інтенсивність вправ добирались індивідуально з

урахуванням віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості. Навантаження поступово збільшували.

У відновному комплексі кінезіотерапії поєднувалися вправи для розтягування м'язів спини та шиї, підтримання постави, зміцнення черевної стінки, підвищення гнучкості та рухливості хребта та м'які мануальні техніки [2].

Використовувались також ізометричні вправи тривалістю 8-10 с для м'язів шиї у різних вихідних положеннях. Їх починали при статичному напруженні м'язів шиї у стоячому положенні, а закінчували у положенні лежачи, щоб збільшити навантаження.

Пацієнткам рекомендували у виконання ранкової зарядки включати елементи постізометричної релаксації, а також перед вранішньою зарядкою та перед сном проводити самомасаж шиї із втиранням мазі із живокостом .

У результаті експерименту у пацієнток зросла амплітуда рухів шийного відділу хребта у діапазоні від 8,6 до 14,7 %, покращились показники сили м'язів рук від 18,2 до 35,5%; больові відчуття знизилися в середньому на 38,8% (за шкалою ВАШ від $61,88 \pm 2,79$ до $37,83 \pm 4,01$). Крім того, 87,5% пацієнток відзначили поліпшення фізичного та емоційного стану.

Проведене дослідження підтверджує ефективність підбраного комплексу відновлення.

Література

1. Бандуріна К. В., Кузнецов А. О. Реабілітаційні технології та масаж у відновленні функцій шийного відділу хребта. *Вісник Запорізького національного університету*. 2015. № 1. С. 83–89.
2. Калмикова Ю. С., Федорова Р. І. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016 № 2. С. 29–33.
3. Кальонова І. В., Кузнецов А. О. Лікувальна фізична культура і масаж у реабілітації хворих з вертеброгенними радикулопатіями / Кальонова І. В., // *Вісник Запорізького національного університету*. – 2015. – С.109–116.

Яна Мар'янчук

Науковий керівник – доц. Гусак В. В.

Особливості використання засобів фізичної терапії при посттравматичному артрозі

Травми – одна з найчастіших причин розвитку артрозу. Навіть незначне пошкодження може призвести до порушення трофіки та іннервації суглоба, що спровокує дегенеративні процеси та розвиток артрозу. Чоловіки віком 20-50 років та жінки 30-60 років найбільше схильні до травматизму. Травми можуть виникнути на виробництві, у побуті, на вулиці та внаслідок дорожньо-транспортної пригоди. Ця проблема актуальна для спортсменів і людей, що ведуть активний спосіб життя.

Посттравматичний артроз — вторинне захворювання, яке розвивається на тлі отриманих травм, поєднаних із розривом тканин. Дегенеративно-дистрофічні зміни в суглобі супроводжуються больовими відчуттями та обмеженням рухливості кінцівок. Хрящовий шар поступово утрачає еластичність і висихає, коли не отримує достатню кількість води. Кістки починають тертися одна об одну, оскільки хрящ втрачає можливість виконувати амортизаційну функцію, що й призводить до пошкодження. Згодом виникає запальний процес, наслідком якого є хронічна форма захворювання. До групи ризику виникнення посттравматичного артрозу відносять представників специфічних професій, а саме: спортсменів (важкоатлети, хокеїсти, борці, волейболісти, гімнасти, футболісти), будівельників, танцюристів, вантажників, теслярів, слюсарів та малярів. Також під загрозою ті, хто страждає остеопорозом, має надлишкову масу тіла, особи похилого віку. Перша стадія посттравматичного артрозу характеризується болем, що виникає при фізичному навантаженні та зникає при його припиненні, необмеженою рухливістю суглоба, зменшенням м'язів в об'ємі та згладжування їхніх контурів. При другій стадії людина може відчувати постійний біль, що послаблюється у стані спокою, при цьому знижується рухливість суглоба, з'являється виражена атрофія м'язів і розвивається контрактура. Коли ж настає третя

стадія, рухливість у суглобі пацієнта стає дуже обмеженою, з'являється постійний інтенсивний біль, що збільшується при рухах, при пальпації суглоба відзначається болючість, спостерігаються стійкі контрактури й атрофія близько розташованих нервів [1].

Хворим на посттравматичний артроз рекомендують проходити фізіотерапевтичні процедури. Вони підсилюють дію препаратів, допомагають швидше впоратися із запаленням, больовим синдромом і руйнуванням суглоба. Одним з найефективніших методів відновної терапії є ультразвукове лікування, яке використовують при сильних болях у колінній ділянці. Завдяки цьому нормалізується обмінний і ферментативні процеси, відновлюється баланс кислот і лугів в організмі.

Не менш важливим є застосування кінезіотерапії. З метою оздоровлення суглобів складають спеціальні комплекси фізичного навантаження. Враховуючи вид травми і діагноз пацієнта, вправи для кожного треба підбирати індивідуально. Масаж допомагає відновити функціональність і рухливість пошкодженого коліна, зменшити болі, розслабити м'язи, розташовані навколо вогнища ушкодження. Під час виконання такого масажу дії треба виконувати обережно, при цьому впливаючи на уражену частину. Також досить ефективна магнітотерапія, ультразвукова терапія, лазерна терапія, ударно-хвильова терапія. Ці методи знижують чутливість потрібних рецепторів, покращують вплив фармацевтичних препаратів, зменшують запальний процес, больовий синдром і уповільнюють деструкцію суглобового хряща. Дієта при посттравматичному артрозі повинна бути спрямована на забезпечення організму поживними речовинами і нормалізацію ваги [2].

Література

1. Розвиток посттравматичного артрозу: симптоми і лікування : веб-сайт. URL : <https://svitzdorovya.com.ua/rozvitok-posttravmatichnogo-artrozu-simptomi-i-likuvannya/>

2. Посттравматичний артроз колінного суглоба: лікування посттравматичного остеоартрозу : веб-сайт. URL : <https://p-style.com.ua/?p=26546>.

Валерія Метеньканич

Науковий керівник – асист. Лістау К.О.

Особливості роботи фізичного терапевти зі здоровою дитиною віком до одного року

У дитячому віці розрізняють два етапи: внутрішньоутробний і позаутробний. Позаутробна фаза поділяється на такі періоди: новонародженість до 4 тижнів, грудний період - від 1 місяця до 1 року, переддошкільний – від 1 до 3 років, дошкільний - 3-6 років та шкільний вік до 18 років.

В основі рухів малюків лежать безумовні рефлекси, які згасають із розвитком умовних рухових рефлексів.

Для зміцнення та поліпшення фізичного і психічного стану дитини необхідні масаж і гімнастика. Для дітей до 1 року можна використовувати: рефлексорні вправи, пасивні та активні вправи, масаж.

Оскільки рефлексорні рухи у дітей до 3-4 місяців відбуваються у відповідь на подразнення, це і буде основою для інтегрування рефлексорних вправ.

Масаж рекомендується починати приблизно через 1 місяць після народження і до 3 місяців використовувати тільки прийом погладжування в ділянці рук, ніг, грудей, живота і спини.

Для підбору методів і засобів втручання фізичним терапевтом, дітей до року розподіляють за п'ятьма віковими групами:

I – діти у віці від 1,5 до 3 міс.;

II – від 3 до 4 міс.;

III – від 4 до 6 міс.;

IV – від 6 до 9 міс.;

V – від 9 до 12 міс.

Обов'язково перед втручанням фізичний терапевт повинен створити необхідні умови. Температура повітря в приміщенні має бути +22-24 °С. Дитину роздягають батьки для кращої адаптації. Змащуючим засобом для масажу може бути звичайна кип'ячена олія, олія виноградних кісточок або інші адаптовані розчини. Руки фахівця мають бути теплими, а одяг чистим і

яскравим. Перший контакт здійснює один із батьків, спеціаліст поступово замінює знайому особу дитини. Під час процедури необхідно постійно спілкуватися з малюком, можна коментувати свої дії.

З кожним місяцем дитина набуває нових навичок, розвивається, тож масаж і гімнастика будуть збагачуватися новими прийомами в залежності від віку дитини.

Під час роботи з дитиною віком від 1 до 3 місяців, масаж виконується у вигляді прогладжування рук, ніг, стоп, спини, грудної клітки та живота. Можна використати вправи для укріплення м'язів шиї, спини та верхніх кінцівок, а також повороти з спини на живіт і навпаки.

У віці від 3 до 4 місяців до прийомів масажу додаємо розтирання, також, окрім вище зазначених вправ, додаємо вправи для укріплення нижніх кінцівок.

При роботі з дітьми віком 4-6 місяців у масажі використовуємо розминання, збільшуємо кількість вправ у комплексі, здійснюємо коливальні рухи над поверхнею для розвитку вестибулярного апарату.

Біля 8-9-го місяця, маючи опору рук дитина може підійматись на ніжки, на цьому етапі ми повинні підготувати дитину до вставання і ходьби в майбутньому.

З 9-ти місяців дитина повинна активно повзати і одним із завдань фізичного терапевта є навчити дитину правильно виконувати дану навичку. Масаж у цей період робимо впевненіше, додається вібрація.

У період з 9 до 1 року фізичний терапевт виконує всі прийоми масажу, в комплекс попередніх вправ додаються вправи з вихідного положення стоячи, а також активні вправи і використовуються ігровий метод.

Література

1. Красикова І. Дитячий масаж від народження до трьох років. М. : Корона-Вік, 2011. 320 с.
2. Педіатрія : національний підручник: у 2-х т. / За ред. професора В. В. Бережного. К., 2013. 1024 с.

Людмила Подгорна

Науковий керівник – проф. Доцюк Л.Г.

Особливості фізичної терапії психогенних розладів при хронічних обструктивних захворюваннях легень

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) – це хронічне захворювання дихальної системи, яке характеризується стійким звуженням просвіту бронхів, порушенням легеневої вентиляції та дихальною недостатністю.

Фізична терапія може бути ефективною при корекції психогенних розладів, характерні для пацієнтів з ХОЗЛ, особливо ефективним можуть бути методи фізичної терапії при депресивних станах.

Фізичні вправи

Доведено, що фізична активність зменшує прояви депресії та тривоги у хворих на ХОЗЛ, можливо, за рахунок збільшення вироблення ендорфінів і зменшення запалення. Фізичні тренування рекомендовано проводити з частотою від одного разу на тиждень до щоденно, тривалістю від 10 до 90 хвилин за одне заняття .

Тренування дихальних м'язів

Тренування дихальних м'язів може допомогти поліпшити дихання, одночасно зменшуючи симптоми тривоги та депресії. Дослідження показують, що тренування дихальних м'язів може призвести до значного зменшення симптомів тривоги у хворих на ХОЗЛ [2]. Легенева реабілітація спрямована на відновлення фізичної витривалості, подолання соціальної ізоляції, лікування психологічних розладів, особливо депресії, виснаження м'язів і втрати ваги.

Методи релаксації

Методи релаксації, такі як йога та прогресивна м'язова релаксація, можуть допомогти зменшити стрес і сприяти розслабленню тіла та розуму. Дослідження показало, що заняття йогою можуть призвести до значного зменшення симптомів депресії у хворих на ХОЗЛ [5].

Вправи на витривалість

Вправи на витривалість можуть підвищити фізичну стійкість, одночасно поліпшуючи настрій і самопочуття. Дослідження

показало, що тренування на витривалість може призвести до зменшення симптомів депресії у хворих на ХОЗЛ [6].

Навчання пацієнтів

Навчання пацієнтів є важливим елементом терапії при всіх ступенях тяжкості захворювання, оскільки воно суттєво сприяє підвищенню ефективності лікування. Кожен пацієнт з ХОЗЛ повинен мати доступ до структурованої, оціненої та зорієнтованої на цільову групу освітньої програми, а фізичні терапевти повинні регулярно мотивувати його до участі в навчанні. Мотивований пацієнт має важливе значення для успіху процесу реабілітації [7].

Також ураховуючи переважно прогресуючий перебіг захворювання, пов'язану з ним прогресуючу клінічну симптоматику та погіршення стану внаслідок супутніх захворювань з віком, пацієнти з тяжкою формою ХОЗЛ та їхні родичі часто хочуть обговорити питання догляду на останньому етапі життя. У цьому випадку паліативна допомога, включаючи хоспісну, може і повинна застосовуватися в першу чергу для пацієнтів з пізніми стадіями ХОЗЛ.

Важливо зазначити, що кожен хворий на ХОЗЛ має різні потреби і запити, і що необхідне індивідуальне планування лікування. Для успішного лікування депресії та тривожності у хворих на ХОЗЛ необхідний повний анамнез, точний діагноз і мультидисциплінарний підхід.

Література

1. Майструк М.І. Фізична реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень: [монографія] / М.І. Майструк. Хмельницький, Мельник А.А., 2018. 340 с.

2. Ries, A. L., Kaplan, R. M., Limberg, T. M., & Prewitt, L. M. (2005). Effects of pulmonary rehabilitation on physiologic and psychosocial outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Annals of Internal Medicine*, 143(5), 320-328.

3. Coventry, P. A., Bower, P., Keyworth, C., Kenning, C., Knopp, J., Garrett, C., ... & Dickens, C. (2013). The effect of complex interventions on depression and anxiety in chronic obstructive pulmonary disease: systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 8(4), e60532.

Сергій Подгорний

Науковий керівник – проф. Доцюк Л.Г.

**Деякі фізіотерапевтичні методи лікування
тривожності та депресії у пацієнтів з хронічним
обструктивним захворюванням легень**

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) – це хронічне респіраторне захворювання, яке вражає мільйони людей у всьому світі.

Тривожність і депресія є поширеними супутніми захворюваннями у пацієнтів з ХОЗЛ. Причини тривоги та депресії у пацієнтів із ХОЗЛ різноманітні та включають біологічні та психосоціальні фактори [8].

Наявність тривожності та депресії у пацієнтів з ХОЗЛ асоціюється зі зниженням якості життя, підвищенням смертності та збільшенням витрат на охорону здоров'я. Депресія також характеризується зниженням прихильності до лікування та підвищеним ризиком загострень.

Розвитку тривожного стану та депресії у хворих на ХОЗЛ сприяють кілька факторів, включаючи хронічну задишку, зниження фізичної активності, соціальну ізоляцію та фінансовий стрес. Тривожність і депресія негативно впливають на прогноз ХОЗЛ, а це підвищує ризик загострення і, можливо, смерті. І навпаки, ХОЗЛ підвищує ризик розвитку депресії. Ці взаємопов'язані асоціації припускають потенційну корисність скринінгу цих комбінацій захворювань для направлення своєчасного терапевтичного втручання [3, с.766].

Діагностика і лікування тривожності та депресії ускладнюється ще й тим, що симптоми власне ХОЗЛ та депресії збігаються (втома, зниження енергії, порушення сну). Тому дуже важливо вчасно діагностувати тривожність і депресію у пацієнтів з ХОЗЛ і розглядати медикаментозні та немедикаментозні варіанти лікування.

Антидепресанти, хоча їх часто призначають при лікуванні тривожності та депресії, не завжди ефективні і можуть мати побічні ефекти, які можуть погіршити респіраторні симптоми. Тому нефармакологічні втручання, зокрема фізіотерапевтичні методи, успішно використовуються для лікування тривожності

та депресії у хворих на ХОЗЛ. Реабілітаційні програми рекомендовані всім пацієнтам, які відчують погіршення якості життя через ХОЗЛ. «Упроваджена в щоденне лікування хворих реабілітація дозволить зменшити прояви хвороби, оптимізувати функціональний статус хворого і знизити вартість лікування за рахунок стабілізації або зменшення системних проявів хвороби. Залежно від особливостей реабілітаційної програми для її виконання залучають ряд фахівців: фізичних терапевтів, пульмонологів, терапевтів, психологів, дієтологів, соціальних працівників, сімейних лікарів, лікарів МСЕК і страхових компаній» [1, с. 153].

Лікування депресії у хворих на ХОЗЛ зазвичай вимагає мультидисциплінарного підходу, який може передбачати залучення різних медичних працівників, у тому числі фізіотерапевтів. Фізіотерапевти можуть використовувати різні методи для лікування або зменшення депресії у хворих на ХОЗЛ.

Ефективні реабілітаційні методи лікування тривожності та депресії у пацієнтів ХОЗЛ мають важливе значення для поліпшення якості їхнього життя та зменшення витрат на охорону здоров'я. Хоча останнім часом з'являється все більше доказів ефективності фізіотерапевтичних методів лікування тривожності та депресії у пацієнтів з ХОЗЛ, необхідні подальші дослідження для визначення найбільш ефективної комбінації цих втручань і довгострокових переваг цих методів лікування.

Література

1. American Lung Association Epidemiology and Statistics Unit. Trends in COPD (Chronic Bronchitis and Emphysema): Morbidity and Mortality. Accessed at:

<http://www.lung.org/assets/documents/research/copd-trend-report.pdf>. 2013.

2. Cramer, H., Haller, H., Klose, P., Wardle, J., & Dobos, G. (2015). A systematic review and meta-analysis of yoga for COPD. *European Respiratory Journal*, 46(suppl 59), PA2598.

3. S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenemphysem (COPD). URL:

https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-0061_S2k_COPD_chronisch-obstruktive-Lungenerkrankung_2018-01.pdf

Методи фізичної терапії спортсменів при латеральному епікондиліті, або «лікть тенісиста»

Латеральний епікондиліт (епікондилопатія) плечової кістки (лікоть тенісиста) – це хронічне дистрофічне ураження зовнішнього надвиростка плечової кістки. Зазвичай пошкодження сухожилля відбувається в результаті перенавантаження, яке викликають повторювані монотонні рухи, або через травму у випадку прямого удару ліктем чи різкого руху в ділянці променево-зап'ясткового суглоба. Причиною найчастіше вважається травма, що діє постійно і тривало та супроводжується локальним асептичним запаленням, набряком, порушенням трофіки, прогресуванням дистрофії. Усі ці зміни призводять до зменшення механічної міцності [1].

Основна мета лікування захворювання – мінімізація навантаження на лікоть, забезпечення спокою, зняття больових відчуттів та запального процесу, повне відновлення і зміцнення ураженого ліктя. Відновне лікування відбувається в три етапи: I – період іммобілізації; II – постіммобілізаційний, або період відновлення рухів у суглобі; III – етап відновлення стабільності суглоба. У період іммобілізації з метою профілактики атрофії м'язів і поліпшення кровообігу в ділянці суглоба призначають вправи, спрямовані на зміцнення та розтяг сухожиль і м'язів, що оточують пошкоджений лікоть, які виконуються в ізометричному режимі, різної інтенсивності та тривалості. Після зняття гіпсової лонгети рекомендовані вправи для розслаблення оточуючих м'язів і відновлення рухів у ліктьовому суглобі, що виконуються в полегшених умовах (у воді, на гладкій полірованій поверхні із застосуванням масажних валиків). У період відновлення власне стабільності суглоба показані вправи з дозованим збільшенням навантаження на кожен окремих м'яз. Основними спеціальними вправами при цьому є: флексія (згинання та розгинання) кисті, а також передпліччя в ліктьовому суглобі, його супінація та пронація. Починати треба

з обережністю, без опору, повторюючи серії вправ по 2-3 рази на день, пізніше доцільно переходити на виконання вправ 1 раз на день з використанням опору у вигляді резинових стрічок і еспандерів [1, 2].

Із фізіотерапевтичних засобів при лікуванні латерального епикондиліту на всіх етапах відновлення функцій суглоба при його нестабільності проводиться електростимуляція м'язів, електрофорез із протизапальними та знеболюючими препаратами, аплікації з озокеритом і парафіном, ультрафонофорез, діадинамотерапію, магнітотерапію, ударно-хвильову терапію. Сучасним і ефективним засобом є метод кінезіотейпування, що стимулює шкірні рецептори, полегшує біль, поліпшує кровообіг в уражених тканинах. [2].

Отже, епикондиліт – досить поширене захворювання серед спортсменів, хоча часто від цього страждають і люди, які спортом не займаються. Зумовлено це перш за все одноманітними рухами в ліктьовому суглобі, постійною статичною роботою саме м'язів згиначів передпліччя, його тривалою супінацією чи пронацією, навіть в професійній чи повсякденній діяльності. У разі виявлення діагнозу слід почати курс реабілітаційних заходів, що включає: спокій, іммобілізацію, фізіотерапію, кінезіотейпування і обов'язкова складова на всіх етапах відновлення – терапевтичні вправи. з правильно підібраним впливом на певну групу м'язів, дозованими навантаженнями, раціональними вихідними положеннями, як власне суглоба, так і оточуючих його біокінематичних ланок і м'язів, а також – виконання вправ з використанням допоміжних засобів та обладнання.

Література

1. Супруненко М. В. Сучасні погляди на причини, симптоми, профілактику та лікування травм руки в тенісі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 1, 2023 р. С. 132-136.
2. Маркова В. С., Без'язична О. В. Засоби реабілітації при епикондилітах ліктьового суглоба. Харківська державна академія фізичної культури, 2017 р. С. 283-286.

СЕКЦІЯ 3. СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Володимир Баловсяк

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Аналіз основних засад навчальної програми з фізичної культури для ЗЗОС 6–9 класи варіативних модулів Туризм та Спортивне орієнтування

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, які полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навичок виконання фізичних вправ, але й повинен оволодіти способами діяльності (оперування ними).

У навчальній програмі з фізичної культури для 6-9 класів включені основні засади Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти та враховані основні положення Концепції Нової української школи. Дана навчальна програма затверджена наказом МОНУ від 03 серпня 2022 року № 698.

У навчальній програмі розкриті основні принципи варіативності, які дозволяють планувати навчальний процес та реалізовувати навчальний матеріал відповідно до віково-статевих особливостей дитини. Для реалізації та вибору варіативного модулю навчальний заклад обов'язково враховує кадрове та матеріально-технічне забезпечення.

Навчальна програма з фізичної культури складається з модульної системи. Яка містить обов'язкову (інваріантну) та вибіркову (варіативну) складову. Загальна фізична підготовка та теоретико-методичні знання відносяться до обов'язкової частини навчальної програми, зміст яких повинен бути впроваджений упродовж кожного уроку.

Даною програмою передбачено варіативні модулі Туризм та Спортивне орієнтування вивчення цих варіативних частин передбачено протягом 7-9 класу.

Аналізуючи вищезазначену програму варіативний модуль «Туризм» можна констатувати, що він включає розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності та зміст навчального матеріалу який повинні опрацювати учні. Розглядаючи розділ навчальної програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» можна

зробити висновок, що основна мета його націлена на якісне засвоєння умінь та навичок, знань поданого матеріалу. Туризм спрямований на розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, підвищення інтелектуальних та морально-вольових здібностей людини за рахунок залучення учнівської молоді до участі у змаганнях з техніки спортивного туризму та спортивних походах різної складності, тому основним змістом навчання даного модулю є засвоєння теоретичних і практичних навичок стосовно спортивного і туристського орієнтування та топографії; організації походів різного рівня складності; надання домедичної допомоги і транспортування потерпілого; вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури Спортивне орієнтування передбачає поєднання у собі інтенсивних, тривалих фізичних та розумових навантажень. Цей модуль спрямований на підтримку, розвиток психічних та рухових якостей учнів на оптимальному рівні (гнучкості, координації та швидкості реакції, витривалості, сили, оперативної пам'яті, оперативного, аналітичного та креативного мислення, спритності, концентрації та стійкості уваги, наполегливості, рішучості, ініціативності, емоційно-вольових якостей: емоційної стійкості тощо). У розділі «Зміст навчального матеріалу» розкриваються інформація стосовно спеціальної підготовки орієнтувальника та складається із трьох взаємопов'язаних розділів – топографічної і тактичної, фізичної підготовки. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» ставить за мету сформувати якісне засвоєння умінь та навичок, знань поданого матеріалу.

У варіативному модулі Спортивне орієнтування зазначено основні та орієнтовні навчальні нормативи, вказаний перелік обладнання, який необхідний для вивчення цього модуля. У кожному навчальному році після вивчення модуля учні складають навчальні нормативи для визначення якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості.

Література

1. Навчальна програма для ЗЗСО «Фізична культура. 6-9 класи» затверджена наказом МОНУ від 03 серпня 2022 року № 698.

Євгенія Боднарюк

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Використання суспільних зв'язків для пропаганди серед населення спортивно-оздоровчої діяльності

Сьогодні важливим напрямком підвищення рівня спортивно-оздоровчої активності населення є просвітницька та інформаційно пропагандистська діяльність у цій сфері, а також високий рівень публіцистики та соціальної реклами.

Головною метою пропаганди в сучасних умовах є позитивне впровадження масової фізичної культури і спорту в повсякденне життя. Метою пропаганди, на думку Сема Блека, є наявність послідовників, уміння "вести за собою" та утримувати їх на своєму боці" будь-якими засобами, що суперечить сучасним тенденціям розвитку суспільства [1].

У зв'язку з цим необхідно шукати інші шляхи виходу на масову аудиторію. На перший план виходить досягнення взаєморозуміння, заснованого на взаємній довірі. Наприклад, як на Заході, так і на Сході за останні 70 років розвинулася галузь знань, яка називається Public relations (PR). Сам термін у перекладі з англійської означає "зв'язки з громадськістю", а з наукової точки зору PR – це комунікаційна дисципліна, метою якої є організація потоку інформації в інтересах клієнтів.

На практиці PR передбачає двосторонню комунікацію з багатьма людьми через засоби масової інформації. Це явище існує у світі з давніх часів і головним завданням PR – усунути розбіжностей у думках і знайти гармонію та взаєморозуміння, не нав'язуючи власних цінностей.

PR-це не про негайне втілення ідеї в життя. Ця дисципліна працює на перспективу, готуючи громадську думку і громадськість зокрема до розуміння того, в чому намагаються переконати піарники. Оскільки відсутність взаємних контактів у суспільному житті ускладнює розуміння і співпрацю, метою PR є налагодження двосторонньої комунікації, заснованої на достовірності, компетентності та цілісності інформації, пошук спільних платформ і спільних інтересів та досягнення взаєморозуміння.

Типові види PR-діяльності можна розділити на чотири основні типи. Комунікація здійснюється у всіх сферах і на різних рівнях суспільних відносин. Основними елементами комунікації є комунікатори, повідомлення, канали, комунікатор, ефекти, зворотний зв'язок і шум.

На думку В.О. Толкачова, реклама різних видів оздоровчої фізичної культури, спортивного одягу та інвентарю сприяє залученню споживачів до участі в цих заняттях [2]; на думку О.І. Слуцкіної, рекламні тексти містять специфічну інформацію, метою якої є вплив на психологію та поведінку суб'єкта та поведінку суб'єкта.

Реклама також відіграє важливу роль у формуванні системи цінностей. Окрім традиційних цінностей, вона впроваджує систему додаткових психологічних цінностей, які схвалюються громадською думкою і впливають на суспільну свідомість. Ці цінності пов'язані з такими поняттями, як слава, краса, успіх.

Значний вплив на громадську думку мають аудіовізуальні засоби масової інформації. Широко відомі трансляції занять аеробікою, Олімпійських ігор, чемпіонатів Європи та світу з різних видів спорту. Однак, на нашу думку, найбільший ефект мають спеціальні освітні інтерактивні програми. Тут, як ніде, потрібно враховувати особливості аудиторії. Аудиторію можна розділити на два типи: театральну і нетеатральну.

Отже, запорукою успішного формування громадської думки у сфері масової фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності є все перераховане вище, плюс відповідний рівень мовної компетенції працівників сфери журналістики, реклами та PR.

Література

1. Жданова О.М., Тучак А.М., Чеховська Л.Я. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Тези доповідей IV міжнародного конгресу. – К., 2020. – С. 480.
2. Тарасюк Н.Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць /за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2012. – №17. – С. 36–40.

Вікторія Бортник

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Шляхи організації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у освітньому процесі

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості у освітніх закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес.

Основною метою рекреаційних та оздоровчих технологій можуть служити сприяння розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних морально-вольових якостей на основі підвищення ефективності рекреаційних та оздоровчих заходів.

Поняття рекреаційно-оздоровчої діяльності нерозривно пов'язані з поняттями рекреації та фізичної рекреації.

Потреби людини задовольняються її практичною діяльністю, розробляються певні стереотипи поведінки. Це стосується і рекреаційно-оздоровчих заходів. Серед них дослідники виокремлюють такі потреби: «перебувати у сприятливому природному середовищі; бути здоровим; спілкування з іншими людьми; розваги; зняття втоми; творча діяльність; зміна виду діяльності та можливість проявити себе; знання навколишнього середовища; подолання труднощів; задоволення естетичних потреб тощо» [1; 2].

Ми провели дослідження для визначення мотиваційних пріоритетів учнів. Так, серед учасників туристично-краєзнавчого гуртка всі респонденти відповіли, що займаються рекреацією у позаурочний час. Загалом опитувані віддають перевагу активній рекреаційній діяльності та систематично беруть участь у рекреаційних заходах.

Установлено, що, крім спортивних змагань, у яких беруть участь усі учасники опитування, 78,6% беруть участь у рекреаційно-оздоровчих заходах, а 11,8% опитаних – у культурних заходах. Крім того, 2,8% відвідують заходи, не зазначені в анкеті. З іншого боку, школярі відзначили участь у благодійних акціях. Найбільш популярними серед респондентів, крім спортивних змагань, є розважальні заходи.

Організацією рекреаційно-оздоровчих заходів у школі було задоволено лише 16,6%, частково задоволено 21%, а 62,4% були в цілому незадоволені. Отримані соціологічні дані свідчать про необхідність докласти значних зусиль для оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у ЗЗСО та закладах подальшої освіти.

За результатами опитування, метою рекреаційних та оздоровчих заходів старшокласників є насамперед отримання задоволення та позитивних емоцій (83,8%), активного відпочинку на природі, розваг (75,8%) та спілкування з друзями (73,7%). Крім варіантів відповідей, запропонованих анкетною для учнів старшого шкільного віку, важливою справою на заняттях була також перевірка власної сили в екстремальних умовах (40,4%) та відновлення сили після тренувань (30,3%). Однак члени туристичного гуртка не повністю розуміють важливість оздоровчих та рекреаційних заходів для підвищення фізичної активності, емоційного розслаблення та покращення здоров'я, оскільки менше 20,5% респондентів вказали на ці відповіді, відвідуючи рекреаційно-оздоровчі заходи.

Отже, на основі дослідження та аналізу наукової літератури можемо зробити висновок про те, що рекреаційно-оздоровча діяльність та технологія її реалізації у процесі фізичного виховання школярів старшого віку повинна включати аналіз мотивів та вивчення вподобань школярів до рухової активності, оцінку вихідного рівня показників фізичного стану, визначення можливостей запровадження рекреаційно-оздоровчих програм та оцінки можливостей їх подальшого застосування.

Література

1. Андреева О., Ковальова Н. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. №2. С. 29-33.
2. Величко В.В. Організація рекреаційних послуг: [навч. посібник]. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

Тетяна Вишневська-Смірнова

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Вплив засобів рекреаційно-оздоровчої спрямованості на функціональний стан організму та рівень інтересу школярів до занять фізичними вправами

Серйозні соціально-економічні перетворення у країні позначилися лише на рівні життя, стан здоров'я дітей, розвитку масової фізичної культури. Усі ці зміни вимагали серйозної перебудови освітнього процесу у школі, пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів на користь прищеплення їм знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурну діяльність, піклуватися про свій фізичний імідж та здоров'я.

У даний час шкільна фізична культура переживає серйозну кризу, якість її викладання не сприяє прагненню учнів до освоєння цінностей фізичної культури, до занять у спортивних секціях. Під час уроків школярі не отримують достатньої кількості знань про фізичну культуру та її вплив на організм, основні правила самостійного тренування рухових здібностей та самоконтролю на заняттях. Це негативно впливає на їх стан здоров'я та рухову підготовленість.

Як правило, вчителі фізичної культури не можуть долучити до здорового способу життя дітей, не знають його засад. А це сприяє поширенню у них шкідливих звичок та факторів ризику для фізичного, морального та духовного здоров'я. Звідси стає очевидним, що головний резерв збереження та зміцнення здоров'я школярів – це навчання їх здорового способу життя [1].

Багато вчених вважають, що формування рекреаційної фізичної культури серед школярів може бути ефективним шляхом розв'язання цієї проблеми. Рекреаційна фізична культура передбачає застосування різноманітних засобів фізичної культури та спорту в вільний або спеціально відведений час. Це дозволить уникнути однобічності підходу до виховання школярів, сприятиме відродженню масової фізичної культури, підвищенню рівня здоров'я, формуванню моральної поведінки та ціннісних орієнтацій, що збільшить їхню активну участь у суспільному житті.

Однак питання формування рекреаційної фізичної культури у школярів у сучасній літературі відображено недостатньо, практичні шляхи, засоби та методи її формування не актуалізовані, не виділені з маси інших методів та методик.

Отже, існує протиріччя між необхідністю зміцнення та збереження здоров'я учнів засобами фізичної культури, під час навчання їх у школі, з одного боку, а з іншого - відсутністю здоров'яформуючої технології їхнього фізичного виховання.

Поліпшення фізичної підготовленості суспільства, особливо дітей, можливе лише за умови, що фізична культура та спорт міцно увійдуть у повсякденне життя всіх верств населення [2].

Одним зі способів покращення цього є стимулювання формування позитивного ставлення до регулярних занять фізичною культурою та спортом серед учнів. Важливість досягнення цієї мети значно залежить від зацікавленості та задоволення, які діти отримують від цих занять. Тому вивчення мотивації до занять фізкультурою та спортом – це не лише соціальна та психологічна проблема, а й педагогічна проблема теорії та практики фізичного виховання, що має пряме відношення до реалізації в процесі навчання принципів свідомості та активності. Вивчення закономірностей виникнення у школярів мотивації до занять фізичною культурою і спортом, знання чинників, сприяють підвищенню мотивації, як допоможе створити в учнів свідоме ставлення до занять, а й збільшить їх активність під час занять фізичними вправами [2].

Література

1. Винник В. Д. “Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням”. *Physical Education Theory and Methodology*, no.12 2010. 39-42 с.
2. Голуб Л. О.; Литвиненко Н. М. Вплив засобів рекреаційно-оздоровчої спрямованості на функціональний стан організму і рівень інтересу школярів до занять фізичними вправами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/»* 36. *Наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. Київ :Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. Випуск 4 (29). 287-293 с.*

Емілія Воронка

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Технічні елементи в настільному тенісі

Актуальність цієї теми, на нашу думку, доволі популярна в наш час. Переважна більшість початківців і професіональних тенісистів допускають різноманітні технічні помилки. Щоб стати вправним гравцем у настільному тенісі, лише мати хорошу фізичну підготовку недостатньо. Спортсмен, який грає на відносно хорошому рівні, має бути не лише сильним, а й швидким, спритним, витривалим та володіти стратегічним ходом думок. Досвідчений гравець, повинен засвоїти чотири аспекти гри: фізичний, технічний, тактичний та розумовий.

Особливе значення з перелічених аспектів це надається саме техніці гри. Настільний теніс – це високотехнічний ігровий вид спорту, який потребує зосередженості та самоконтролю. Початківцю важливо з самого початку оволодіти правильною технікою. Володіння нею надає гравцям більше сили у виконанні тих чи інших елементів удару. Досконале опанування технікою дає тенісисту: більше контролю, потужності, стрімкіші удари та швидші рухи. Техніка – це міцний базис. Якщо у спортсмена хороша техніка, але тактична, розумова та фізична гра не на високому рівні, навряд чи він буде гравцем високого рівня [1].

Першочергово ознайомлення спортсмена в настільному тенісі починається зі хвату ракетки. Тримати ракетку правильно – це дуже важливо, тому що неправильний хват, це проблема переважної більшості початківців, адже вона тягне за собою погіршення всієї техніки. Потрібно зазначити, що існує два види хвату ракетки: «рукостискання» (європейський вид хвату) і «решhold» або «хват пером» (азіатський тип хвату), проте зараз багато азіатських гравців використовують європейський хват. Серед переваг «хвату пером» можна виділити зручність виконання різних атакуючих прийомів, захисних прийомів та ефективність гри двома сторонами ракетки. Плюси європейського хвату – це забезпечення великої мобільності кисті, що дозволяє виконувати технічно складні та сильно закручені подачі, але таким хватом відбивати м'ячі зручно лише

однією стороною ракетки. При виборі техніки хвату потрібно звертати увагу лише на власні відчуття тенісиста. Ракетка повинна зручно лежати в руці, начебто вона є її продовженням [2].

Для набуття хорошої техніки в тенісиста повинні бути швидкі ноги, які підлаштовуються під удар будуть автоматично. Цьому сприяють регулярні тренування, спеціальні вправи на силу та спритність. Під час гри тенісист пересувається переважно швидким приставним кроком вбік із зігнутими колінами. Перед тим як давати оцінку стійці тенісиста, потрібно знати різницю між готовою позицією та стійкою. Стійку необхідно витримувати на будь-якій стадії гри, за винятком моментів подачі. Позиція готовності – основна позиція, під час якої гравець стоїть під час прийому-подачі. При прийомі в тенісиста мають бути: верхня частина тіла трішки нахилена вперед, зігнуті коліна, широка стійка ніг, ракетка повинна знаходитись в горизонтальній площині. Таке положення ракетки на прийомі дозволяє йому швидко і легко виконувати удари [1].

Під час гри повинна бути широка стійка. Широко розставлені ноги забезпечуть тенісисту швидко змінювати центр ваги та переносити вагу з однієї ноги на іншу ногу, одна нога повинна бути спереду іншої, щоб удари були динамічнішими та технічно правильними. Якщо ноги під час гри будуть прямими або недостатньо зігнутими, тенісист буде менш рухливим і не зможе виконувати певні удари [2].

Отже можемо прийти до висновку, що техніка справді дуже важлива і нею потрібно максимально швидко оволодіти, особливо, якщо ви новачок у цьому виді спорту. Але також зауважимо, що всі ми різні, не варто перетворюватися на «технічного зомбі», деколи потрібно шукати особистий підхід до техніки. Лише тоді справді вдасться поліпшити свою гру!

Література

1. Барчукова Г.В. Теорія та методика настільного тенісу: підручник для студ. вищ. навч. закладів/Під. ред. проф. Барчукової Г.В. К: ІЦ "Академія", 2006.
2. Іванов В.С. Настільний теніс (основні положення пересувань, стійок, захистів, нападів та подач). К.: Фізкультура та спорт, 2007. 127 с.

Станіслав Гаврилюк

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Формування правильної постави у процесі спеціального тренування опорно-рухового апарату

Загальновідомо, що правильна постава має величезне значення у життєдіяльності людини, сприяючи раціональному використанню механічних властивостей опорно-рухового апарату та нормальному функціонуванню систем життєзабезпечення організму. У зв'язку з цим формування правильної постави належить до основних завдань, виконуваних у фізичному вихованні дітей, особливо у початкові періоди вікового розвитку, коли найбільш інтенсивно йде морфофункціональне становлення організму, у тому числі формування згинів хребетного стовпа та інших структурних основ постави.

Результати багатьох досліджень вказують на поширення функціональних порушень опорно-рухового апарату серед молодших школярів, що підкреслює значення формування правильної постави під час фізичного виховання дітей [2].

У процесі спеціального тренування опорно-рухового апарату, спрямованого формування правильної постави, виконуються такі завдання, що визначають підбір вправ;

1) формування навички правильної постави та м'язово-рухових уявлень про неї;

2) гармонійне зміцнення м'язового корсета і розвиток силової витривалості м'язів;

3) розвиток гнучкості;

4) формування навички раціонального дихання, удосконалення функціональних можливостей дихальної системи;

5) нормалізація емоційного статусу;

6) корекція функціональних відхилень з боку опорно-рухового апарату [1].

Постава являє собою рухову навичку, що формується шляхом створення тимчасових зв'язків. Даний процес відбувається через повторення рухів, які призводять до формування умовних рефлексів. Дані рефлекси дозволяють

утримувати тіло у спокої або русі. Закономірності формування рухових умінь і навичок визначають послідовність навчання дітей вміння приймати та зберігати положення правильної постави.

Тому щоденно потрібно виконувати вправи, які сприяють формуванню правильної постави та розвитку уявлень про неї, вводячи їх у заняття - уроки фізичної культури, ранкову зарядку, гімнастику, фізкультхвилини та домашні завдання. Кожне заняття з фізичної культури має починатися і закінчуватися вправами, що сприяють формуванню навички правильної постави та м'язово-рухових уявлень про неї. Протягом усього уроку при виконанні різних вправ необхідно домагатися у дітей збереження положення правильної постави.

Відзначимо, що формування та закріплення навички правильної постави відбуваються під час виконання різноманітних гімнастичних вправ, таких як стройові, загальнорозвиваючі та спеціальні, при яких необхідно зберігати правильне положення тіла. Стиль виконання гімнастичних вправ, а також вимоги до техніки рухів і фіксації поз у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях дозволяють розглядати гімнастику як засіб формування правильної постави [3].

Щоб зберегти інтерес дітей до стройових вправ, доцільно використовувати ігрові методи, образні порівняння та музичний супровід. У випадку зі загальнорозвиваючими вправами, ліпше використовувати вправи симетричного характеру, а для вирівнювання сил м'язової тяги рекомендується частіше використовувати вправи з гімнастичним ціпком, м'ячем або обручем.

Література

1. Грейда Н. Б., Грицай, О. С., Кренделева В. У. Correction of carriage of teenagers by the methods of physical rehabilitation. *Slobozhanskiy Herald of Science and Sport*, (4(27)). 2011. 119-123 с.
2. Іванова А. Є. Фізичне виховання студентів з порушенням постави та сколіозами : [навчально-методичний посібник] / А. Є. Іванова, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 2003. – 100 с.
3. Хорошуна М. Ф. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я осіб з деякими вадами опорно-рухового апарату / Хорошуна М. Ф. // Актуальні потреби навчання та виховання людей з особливими потребами : [тези доповідей]. – К. : Університет „Україна”, 2004. – С. 337–339.

Олександр Горбатюк

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

**Вплив спорту на формування та виховання
морально-етичних якостей особистості школярів**

У наш час фізична культура і спорт набули неперевершеної соціальної сили та значущості, якої їх історія ніколи не знаходила аналогів. Фізична культура та спорт впливають на різні аспекти людського життя, такі як фізичний розвиток, збереження та зміцнення здоров'я, соціальна активність, спілкування та організація дозвілля. Вони також впливають на авторитет та статус людей у суспільстві, професійну діяльність, моральні, інтелектуальні та естетичні характеристики, а також цінності та ідеали. До того ж це стосується не лише самих спортсменів, а й тренерів, суддів, глядачів. Фізичну культуру і спорт можна широко використовувати і як могутню, безвідмовно діючу виховну зброю [3].

Спорт допомагає відкривати красу і в самій людині, відчуваючи і загартовуючи одночасно її мужність, самовладання, волю, характер. Він дарує здоров'я, силу та високе емоційне переживання; вчить нас не боятися труднощів, допомагає пізнати себе, відчути плече товариша [2].

Фізичну культуру та спорт у нас усенародно вшановують і вважають надійним і визнаним засобом виховання людини.

Ефективність морально-етичного виховання у процесі спортивних занять забезпечується у вигляді сукупності психолого-педагогічних умов: опори на особистісно орієнтоване навчання; орієнтації процесу фізкультурної освіти на розвиток загальної та спеціальної (фізичної) культури; цілеспрямованого формування цілісної структури розвитку особистості, єдності ціннісної, характерологічної, фізичної, культурологічної складових [1].

Отже, спорт людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоствердження його морально-етичних аспектів.

Проблемами виховання особистісної фізичної культури у школярів на сучасному етапі займає значна частина вчених. Спорт набуває значення одного з основних факторів морально-

етичного виховання особистості, якщо забезпечено єдність усіх видів виховання: фізичного, морального, інтелектуального, естетичного. Спорт є одним із найбільш дієвих засобів гармонійного фізичного та морально-етичного розвитку учнів.

Завдяки специфіці засобів і методів спорт суттєво педагогічно впливає на тих, хто ним займається.

Заохочування до фізичного самовдосконалення сприяють вихованню важливих моральних і морально-етичних якостей.

З вищесказаного випливає, що спорт один з найефективніших засобів гармонійного фізичного розвитку учнів, показники психофізичної підготовленості дітей у спортивних секціях ефективно впливають на морально-етичне виховання й особистісну культуру учнів.

Література

1. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. Інформаційний збірник МОУ. 2010. № 22. – С. 7 – 21.
2. Крутогорська, Н. Ю.; Пономарьова, А. Роль фізичної культури і спорту у профілактиці девіантної поведінки у підлітків. Актуальні питання сучасної педагогіки : збірник наукових праць / [За заг. ред. проф. О.В Кузьміної]. Вип. 1. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2015. 92-97 с.
3. Тіняков А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості / Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2010. № 3. 66-74 С.

Ганна Гречка

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Формування здорового способу життя учнів у процесі позакласної-оздоровчої та спортивно-масової роботи у школі

У закладах загальної середньої освіти у позаурочний проводяться масові фізкультурно-спортивні та оздоровчі заходи. Основними завданнями цих заходів є:

1) засвоєння учнями програмного матеріалу з модулів НУШ, які вивчаються на уроках фізичної культури;

2) зацікавлення учнів до занять з різних видів спорту;

3) оздоровлення за допомогою основних і допоміжних засобів фізичної культури;

4) розвиток в учнів організаторських здібностей через допомогу в організації та проведенні фізкультурно-спортивних змагань з різних видів спорту та туризму.

Залучення кожного учня до систематичних занять фізичними вправами - головна мета фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи у закладі загальної середньої освіти.

Привчання учнів до самостійних занять фізичними вправами дуже важливе, адже вплив засобами фізичної культури на організм школяра відбувається в основному на уроці фізичної культури. Приблизно 200-300 учнів навчає учитель фізичної культури, тому кожному приділити увагу дуже складно. У цьому випадку роботу доцільно організувати усіма педагогічними засобами, через які можна прищеплювати любов дитини до самостійних фізкультурно-спортивних та оздоровчих занять. Саме така робота стимулюватиме дитину самостійно виконувати різні фізичні вправи, піти пограти у футбол з друзями, покататися на велосипеді чи просто прогулятися на свіжому повітрі [2].

Головною вимогою до організації та проведення фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів у режимі навчального дня є залучення індивідуально кожного учня школи, незалежно від статі, стану здоров'я чи спортивних досягнень. Кожна дитина у міру своїх можливостей має бути організатором або учасником спортивного дійства. Це сприятиме більшому зацікавленню дітей до занять фізичними вправами і спортом.

У процесі оздоровчого заходу у дитини формуються знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, загартовування, а також

практичні уміння і навички для зміцнення здоров'я, через розумне поєднання фізичних вправ та цілющих сил природи (сонячні ванни, водні процедури та інші). Саме певний рівень фізичної підготовки необхідний для застосування загартовуючих процедур, що формується у процесі навчальної діяльності дитини на уроці фізичної культури та у позаурочний час [3].

Для зміцнення здоров'я та запобігання захворювань треба спонукати дітей до систематичних занять фізичною культурою та загартовуванням. У цьому випадку добре буде, коли вчителі разом з батьками та на власному прикладі будуть дітей до цього привчати.

Також важливою складовою здоров'я та здорового способу життя є гігієнічні умови. Це строго складений режим дня, відпочинку, харчування та сну.

Такі якості, як дисциплінованість, організованість, відповідальність та акуратність виховуються завдяки чіткому виконанню учнями режиму дня.

Ранкова гімнастика у поєднанні з водною процедурою є обов'язковою вимогою режиму дня учня. У режимі дня також передбачається строгий розпорядок, час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Із вищесказаного випливає, що формування здорового способу життя учнів – це виховання у них інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом, практичне навчання дітей самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу та озброєння їх знаннями з фізичної культури та інших предметів. [1].

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с

Василь Григоряк

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Проблема превентивного фізичного виховання старшокласників у сучасній школі

Аналіз літературних джерел, вивчення практичного досвіду роботи вчителів ЗЗСО з фізичного виховання засвідчили: превентивне виховання – «це комплексний цілеспрямований вплив на особистість у процесі її активної динамічної взаємодії із соціальними інститутами, спрямований на фізичний, духовний, соціальний розвиток особистості, вироблення в неї імунітету до негативних впливів соціального оточення, профілактику і корекцію асоціальних проявів у поведінці дітей на їх допомогу і захист. Термін «превентивний» розглядається як попереджувальний (запобіжний, охоронний, захисний) і стосується профілактики деструктивної поведінки, алкоголізму, наркоманії, хибного способу життя» [2, с. 31]; профілактичну підтримку виховання учнівської молоді можна розділити на три види: первинну, вторинну і третинну профілактики. Основними завданнями вторинної превенції є якнайшвидше виявлення негативних змін у поведінці підлітка для застереження їх подальшого розвитку. «Третинна або цілеспрямована превенція – це сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу відхилень у поведінці в більш важку стадію» [1, с. 162]. Превентивне виховання вимагає тісної співпраці всіх учасників освітньо-виховного процесу. Заходи з превентивного виховання повинні плануватися і здійснюватися також педагогом з фізичної культури спільно із заступником директора з виховної роботи та класним керівником.

У школах треба створювати та щорічно оновлювати банки даних учнів підвищеної індивідуальної уваги, схильних до правопорушень, з неблагодійних сімей та тих, які залишилися без батьківського догляду, списки школярів різних пільгових категорій, з особливими освітніми потребами та ін..

Враховуючи те, що підлітковий і особливо юнацький вік тісно пов'язані з фізичними проявами особистості, потрібно спрямовувати превентивну роботу на вироблення гуманної поведінки підлітків засобами фізичного виховання і спорту,

адже це всебічно впливає на морально-психологічні та етичні якості, а також створює значні можливості для системи виховання, яка спрямована на загальний фізичний розвиток, підвищення працездатності організму, володіння руховими навичками, вміння виявляти в процесі спортивної боротьби максимальне нервово-м'язове напруження, силу, спритність, швидкість, дисциплінованість, витривалість, стійкість, витримку, вдосконалення функцій органів почуття, особливо м'язово-рухової чутливості і зорових сприймань, сприяння розвитку пам'яті, особливо зорово-рухової, підвищення швидкості розумових процесів, розвиток мислення тощо.

Організаційно-методичними формами превентивного фізичного виховання підлітків є: уроки основ здоров'я; гурткові, клубні та факультативні спортивні заняття; тестування, анкетування; вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління, облік учнів, схильних до правопорушень; , колективні та індивідуальні бесіди, тематичні лекції; дні здоров'я, тижні здоров'я, профілактики шкідливих звичок; естафети, спартакіади, туристичні й спортивні змагання; творчі колективні справи; свята здоров'я, родинні свята; ігрові програми, вікторини, рольові ігри; походи й екскурсії рідним краєм; диспути, дискусії, круглі столи; години спілкування на свіжому повітрі; валеологічні тренінги; профілактичні консультації; служба довіри; регулярний випуск настінної інформації; презентація матеріалів; вжиток елементів народної системи фізично-духовно розвитку особистості, зокрема прислів'їв, приказок, рухливих ігор, фізичної культури козаків; підвищення педагогічної культури батьків шляхом організації тренінгів, лекційних занять, бесід, круглих столів, консультацій тощо.

Література

1. Кириленко С.В. Система валеологічних знань як засіб превентивного виховання учнів. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*: збірник наукових праць. 2000. Випуск 9. С. 161-167.
2. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Превентивна педагогіка. Навчальний посібник. Черкаси : Вид. Чабаненко Ю. 2007. 120 с.

Ілля Дегтярьов

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

**Розв'язання педагогічних ситуацій як фактору
готовності майбутніх учителів фізичної культури
до професійної діяльності**

Важливим показником професійної готовності вчителя фізичної культури є вміння прийняти правильне рішення в конкретній професійній ситуації. На нашу думку, у діяльності вчителя фізичної культури частіше, ніж в інших учителів-предметників, виникають професійні ситуації, що спричинене умовами діяльності (відкриті ігрові майданчики, спортивний зал, басейн тощо) та частими або раптовими змінами діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [1; 2; 3] та розглянутий практичний досвід фахівців з фізичного виховання, вирішення педагогічних ситуацій значною мірою залежить від педагогічної майстерності педагога-професіонала, швидкості та пластичності думки. Так звані «малоуспішні» вчителі в більшості випадків при вирішенні педагогічних ситуацій застосовують агресивно-репресивні заходи в освітньому закладі, а «успішні» ж вчителі частіше використовують прийоми спілкування з учнями, які ґрунтуються на засадах гуманістичної толерантності і справедливості. Безсумнівно, різноманітність і ефективність способів вирішення професійних ситуацій, що виникли, залежить і від безпосередньої складності самої педагогічної ситуації, яку представляє вчитель фізичного виховання в процесі педагогічної діяльності. Основою професійної майстерності вчителя фізичної культури є базова психолого-педагогічна освіта, яка дозволяє вихователю, вчителю, інструктору, керівнику гуртка найкращим чином побудувати освітньо-виховний процес, знайти правильний шлях спілкування, взаємодії та співпраці з вихованцями, правильно оцінити результати власної педагогічної діяльності, сформулювати правильні висновки та корекцію [1]. На превеликий жаль, стан психолого-педагогічної підготовки багатьох фахівців фізичної культури не завжди відповідає вимогам сучасності, які зумовлені новими суспільно-політичними змінами та чинниками оновлення загальноосвітнього процесу. Досвід

показує, що реальна діяльність професійного вчителя фізичної культури характеризується комплексним використанням набутих знань, умінь і навичок, що унеможливує перенесення цих показників безпосередньо на якість практичної діяльності фахівця. Зазначене є важливим при вирішенні різноманітних педагогічних ситуацій, що виникають у професійній діяльності педагога з фізичної культури.

Психолого-педагогічна наука визначає різні способи організації педагогічних ситуацій, зокрема: дипломатичний, агресивний і пасивний. Також виділяють такі прийоми визначення умов, які переважно використовує у своїх діях для досягнення навчальних і виховних цілей вчитель, і особливо вчитель фізичної культури, як-от: наполягання на своєму; суперництво – вольовий тиск на школяра; співробітництво – передбачає таке вирішення ситуації, коли учень і вчитель намагаються досягти спільних цілей; уникнення – учитель намагається уникнути стану звільнення, робить вигляд, що його не існує; пристосування – учитель намагається довести, що він підтримує позицію учня і формально погоджується з його думкою, коли вважає дещо інакше; компроміс – прагнення знайти рішення з умовою, яка певною мірою відповідає його учасникам і передбачає, що кожен з них йде на певні поступки для цього [2].

Вирішення вчителем фізичної культури навчальних ситуацій є відтворенням та імітацією процесів розробки та прийняття рішень, які реально здійснюються вчителем в умовах конкретної професійної діяльності. Чудовою умовою хорошої методики розв'язування педагогічних ситуацій є точний запис і детальний аналіз конкретних дій школярів та вчителя.

Література

1. Бурак В. Формування педагогічного мислення. Рідна школа, 2003, №9, С. 38-40.
2. Дубяга С. Підготовка майбутніх учителів до розв'язання непередбачуваних педагогічних ситуацій. Рідна школа, 2006, № 1, С. 28-29.
3. Печко О. М. Способи розв'язання професійних ситуацій майбутніми фахівцями фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 78-80.

Діана Дідик

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Парадигма особистісно орієнтованого підходу у системі фізичного виховання

Виховання дитини, які цілісної особистості, турбота про всебічний її розвиток, вдосконалення особистих здібностей та якостей виходить на перший план у концепції сьогоденної освіти.

Всебічний розвиток кожної людини, як одна з найважливіших цілей нашого суспільства вимагає від вчителя виявлення та розвитку творчого потенціалу особи, формування власної думки особистості та індивідуальності. Кожна людина повинна відчувати себе потрібною, вона повинна мати можливість проявляти себе. Саме це потрібно як для окремої особистості, так і для всього суспільства [1].

Основне завдання особистісно орієнтованого навчання – підтримувати та розвивати природні якості учня, його здоров'я та індивідуальні здібності, допомагати у становленні його суб'єктивності, соціальності, творчої самореалізації.

Особистісно орієнтований, індивідуальний або диференційований підходи потрібні для учнів, як з низькими, так і з високими результатами на заняттях з фізичної культури та спорту. Саме ці підходи дають можливість зацікавити учня, адже низький рівень розвитку рухових якостей часто не дає можливість розкрити себе на занятті, що призводить до неуспішності учнів по фізичній культурі, на відміну від учням з високим рівнем. Даній категорії учнів не цікаво на уроках, які розраховані на учня із середнім рівнем розвитку рухових якостей [2]

Рівень гуманізації суспільства встановлює нові критерії до підходу методів навчання, де на перший план виходить особистісна орієнтація, що висуває найбільш інтегративний критерій прогресу людства тобто таке відношення особистості, до себе, яке визначає рівень задоволення матеріальними і духовними потребами; рівень її політичної, економічної та соціальної свободи; стан її психофізичного і соціального здоров'я [1]. Тому заклади освіти нового типу, у яких

реалізується загальні засади організації особистісно орієнтованого освітнього процесу з метою створення цілісної, впевненої в собі особистості, ставлять перед собою основну мету подолання головних суперечностей системи освіти, тобто переходу до індивідуального підходу особистості учня та розвитку його особистих якостей, впровадження інноваційних процесів у життя учнів.

Особистісно орієнтований підхід на уроках фізичного виховання полягає в забезпеченні фізичного здоров'я та здорового способу життя учнів шляхом поєднання теорії і практики, інноваційних методів навчання, створенні власного практичного матеріалу до навчальних тем; диференціальному підході до кожного учня та вдосконалення практики застосування педагогічних методів фізичного виховання, враховуючи вимоги сучасного уроку [3].

Застосування особистісно орієнтованого підходу на уроках фізичної культури передбачає виконання основних завдань:

1. Формування мотивацій на самовдосконалення у учня.
2. Забезпечення формування індивідуальних рухових умінь і навичок, які будуть потрібні у життєдіяльності особи.
3. Формування успішної особистості через саморозвиток [4].

Отже, методика особистісно орієнтованого та індивідуального підходу до виховання фізичних якостей учнів полягає в тому, щоб обсяг навантаження, засоби і методичні прийоми, відпочинок відповідали індивідуальному розвитку дитини.

Література

1. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ: Дріан, 2017. – 486 с.
2. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. Фізична культура і спорт. 2020. 7(8):. 11-13.
3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків. Монографія. – Луганськ: Альма-матер, 2014. 352 с.
4. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання Теорія та методика фізичного виховання. – 2019. №3: 25-31.

Ярослав Ілащук

Науковий керівник – ст. викл. Прекурат О.Т.

**Основні функції та форми зайнять рекреаційною
фізичною культурою під час робочого дня
та відпочинку школярів**

Фізична рекреація як непрофесійна діяльність функціонує у сфері вільного часу, дозвілля і відноситься до нього як частина цілого. Водночас це діяльність фізична і, отже,

також як частина до цілого відноситься до фізичної культури. Зрештою, це не тільки спонтанна діяльність, а й діяльність організована та спрямована суспільством, своєрідний прояв закономірностей економічної системи розвитку суспільства.

Визначальною ознакою фізичної рекреації прийнято вважати кінцевий результат її функціонування - створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування організму людини. Функціональне значення фізичної рекреації зводиться переважно до впливу на біологічну природу людини, досягнення певної норми від «нездоров'я до здоров'я», чи підтримці робочого стану організму на заданому рівні. Фізична рекреація пов'язані з вправністю, її основними засобами виступають фізичні вправи, тобто вона реалізується у вигляді фізкультурної діяльності. Інший рекреаційний ефект (пізнавальний, комунікативний, розважальний) досягається ніби приховано, не є головною метою фізичної рекреації [1].

Основними видами фізичної рекреації є туризм (піший, водний, велосипедний), піші та лижні прогулянки, купання, всілякі масові рухливі та народні ігри, атракціони та конкурси, спортивні ігри, риболовля, полювання. Найбільш типовими засобами рекреації є народні свята.

Форми рекреаційної діяльності різноманітні: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована лікувальна ходьба, терренкур, тренувальна ходьба сходами, оздоровчий біг, дозоване плавання, веслування, ходьба на лижах,

екскурсії, ближній туризм, самостійні заняття фізичними вправами, похід у ліс, іншими мальовничими місцями тощо [2].

У першу чергу - це організація розвиваючої, ігрової, розважальної, відновлюючої діяльності, що при провідному та пронизливому всі інші, когнітивному компоненті діяльності. По-друге, це орієнтація на оздоровлення способу життя та підвищення культури побуту, опора на активне використання новітніх досягнень біології, фізіології, психології, медицини, що передбачає медикаментозну корекцію, оздоровчі сили природи, масаж, механотерапію, трудотерапію, фізіотерапевтичну та психотерапевтичну дію, фітотерапію, дієтотерапію, при дотриманні лікувального та рухового режимів [3].

Література

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ. Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / Олена Валеріївна Андреева. Київ. ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав. Домбровська Я. М., 2020. 436 с.

Тимур Ілик

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Особливості психологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку

Виконання фізичних вправ вимагає постійної взаємодії організму з оточуючим середовищем, яка залежить від функціонування вищих нервових процесів людини. Найважливішими показниками такої взаємодії є швидкість утворення умовного рефлексу, його сила та розмір, інтенсивність зовнішнього та внутрішнього гальмування, швидкість іррадіації та зосередженість процесів збудження та гальмування, а також сприйнятливість до зовнішніх впливів. За допомогою цих показників можна оцінити нервові процеси за їх силою, врівноваженістю та рухливістю. [2]

Діти у віці 7-8 років досягають високого рівня розвитку нервової системи, оскільки закінчується процес росту та структурної диференціації нервових клітин. Це забезпечує дитині можливість оволодіння складними координованими рухами [2].

Молодші школярі не можуть сприймати кілька об'єктів одночасно, їм важко зосередити увагу одночасно на трьох-чотирьох незвичайних завданнях, навіть певною мірою взаємопов'язаних і, з точки зору дорослого, не дуже складних [1, 4].

Психологічні прояви молодших школярів визначають риси їх характеру. Але якщо темперамент людини набуває від народження, то формування характеру і зміни в ньому відбуваються під впливом оточення і виховання. Темперамент може сприяти формуванню одних необхідних рис характеру і перешкоджати розвитку інших [3].

Воля в цьому віці проявляється по-різному, тому необхідно розвивати вольові якості, пов'язані з подоланням труднощів - наполегливість, рішучість, витривалість, уміння стримувати занадто бурхливий прояв почуттів, підпорядковувати свої поступки певній меті.

Заняття фізичними вправами, руховими іграми та участь у спортивних заходах сприяє розвитку сприйняття та пам'яті

дитини, формуванню працелюбності, активності, чесності, вольових якостей та інших рис характеру. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та збільшення загальної працездатності, що досягається у процесі фізичного виховання, позитивно впливають на розумову працездатність дітей. Згідно зі статистичними даними, успішність молодших школярів, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто не займається.

Отже, необхідно враховувати особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку для успішної навчальної діяльності. Підбираючи методи навчання та виховання, необхідно враховувати не лише фізичний розвиток учнів, але й рівень розвитку їх психічних функцій. Це допоможе зробити інформацію доступною для сприйняття дітьми та формувати інтерес до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку. Тільки з врахуванням цих факторів, можливе успішне виконання завдань фізичного виховання та досягнення позитивного впливу на розвиток дітей.

Література

1. Ващенко Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів. – К.: Українська видавнича спілка, 1997. – 441 с.
2. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. - Луцьк, 2000. – 23 с.
3. Донченко Е.А., Сохань Л.В., Тихонович В.А. Формирование разумных потребностей личности. - К.: Политиздат Украины, 1984.- 223 с.
4. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с

Наталія Кирилюк

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

**Сутність і структура готовності майбутнього вчителя
фізичного виховання до професійної діяльності з
формування моральних якостей молодших школярів**

Виникнення й формування стану готовності визначається розумінням професійних завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягти успіху тощо. Його розгортання й функціонування в ході навчальної, а потім і трудової діяльності визначаються як умовами та завданнями навчання, праці, так і властивостями особистості, її мотивацією й досвідом.

Аналіз різноманітних педагогічних та психологічних підходів до поняття «готовність» засвідчив, що вихідним виступає поняття «готовність до діяльності». Існують різні підходи до визначення її суті: як наявність здібностей (С.Рубінштейн), часовий ситуативний стан (І.Кон), особистісне утворення або система властивостей особистості (К.Платонов), готовність до самостійного вибору (А.Петровський), готовність до педагогічної діяльності (В.Сластьонін). Ці автори розглядають готовність випускника закладу вищої освіти до професійно-педагогічної діяльності як інтегральний прояв низки властивостей особистості зі спрямованістю на педагогічну діяльність, яка виражається в наявності у випускників педагогічних здібностей, суми знань, навичок, умінь, переконань, ціннісних орієнтацій та інших моральних психологічних якостей.

Дещо інший підхід у трактуванні змісту готовності у М. Дьяченко. Він розглядає готовність як: «вирішальну умову швидкої адаптації до умов праці, подальшого професійного їхнього вдосконалення і підвищення кваліфікації». Він вважає: «що для виникнення стану готовності до складних видів діяльності необхідна здатність людини до рефлексії та самоаналізу. Готовність виявляється через: усвідомлення вимог суспільства, вирішення яких призведе до задоволення потреб або досягнення поставленої мети; усвідомлення й оцінку умов майбутньої дії; актуалізацію досвіду, пов'язаного із виконанням

завдань і вимог подібного роду; визначення майбутніх умов діяльності, найбільш вірогідних і допоміжних способів вирішення завдань; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінку співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певних результатів» [1].

Зауважимо, що визначення поняття готовності до педагогічної діяльності розглянуто в багатьох наукових дослідженнях, проте виокремимо деякі з них.

А.Линенко акцентує на тому, щоб «готовність до діяльності має часові характеристики, тобто вона може бути як ситуативною, часовою, так і тривалою. Остання формується попередньо, внаслідок спеціально організованих впливів, у тому числі й педагогічних. Вона діє і проявляється постійно, є найважливішою передумовою успішної діяльності. Ситуативна готовність характеризується часовою усталеністю й підпадає під вплив багатьох факторів, що виникають з особливостями кожної конкретної ситуації діяльності, тобто її необхідно заново нормувати. Обидва охарактеризованих види готовності студентів до праці знаходяться в єдності і взаємодіють у ході його діяльності»[2].

Очевидно, що в педагогічному аспекті найбільший інтерес і значення має саме тривалий стан готовності, насамперед це визначається тим, що цей стан може бути попередньо сформований і здатний розвиватися за певних обставин. Володіючи усталеністю, він дозволяє досягати стабільних результатів у діяльності. Важливість цього моменту в роботі вчителя не потребує спеціального доведення.

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури ми спробували систематизувати компоненти готовності до професійної діяльності та їх елементи, які найбільше розглядалися вченими в різні часи.

Література

1. Дяченко М. І. Готовність до діяльності у напружених ситуаціях: Психологічний аспект / М. І. Дяченко. – Мінськ, 1985. – 206 с
2. Линенко О.Ф. Теорія та практика формування готовності студентів педагогічних вузів до професійної діяльності: дис. д-ра. пед. наук. - К., 1996. - 412с

Мар'ян Кисилиця

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Особливості впливу стилю спілкування учителя фізичної культури на поведінку школярів

Професія педагога – це синтез науки і мистецтва, адже педагог виховує дітей не тільки своїм предметом і навчанням, а й своєю особистістю, своїм характером і діями. Тому і попередньо, і в наш час актуальність педагогічної діяльності була і є безмежною.

Один із визначальних факторів ефективності виховання – це стиль педагогічного спілкування. Тому цілком закономірно, що «...проблема стильових особливостей педагогічного спілкування у сучасній педагогічній науці є однією з центральних: аналізуються структура стилів та психологічні особливості, здійснюються спроби їх класифікації та систематизації, досліджується різностильова ефективність» [2]. Проблемам стилів спілкування вчителя з учнями присвячені праці вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема: Василюшиної Т.В., Добровича А.Б., Киричука О.В., Костюка Г.С., Савченко О.Я., Синиці І.О., Столяренко Л.Д., Черненко Ю.П., Юрченка В.І. та ін.

До вчителя як до фахівця висувається низка вимог: «наявність глибоких професійних знань, умінь і навичок, педагогічних здібностей, норм моральної етики, яка базується на моральних якостях і моральних загальнолюдських нормах, високого рівня методичної підготовки, здатність співпереживати і співчувати дитині, вміти вивчити, відчувати і враховувати психологічні особливості й психічні стани учня та ін.» [1, с. 22].

Учитель повинен бути майстром своєї педагогічної справи, володіти всіма складовими педагогічної майстерності і постійно самовдосконалюватись.

Педагог повинен уміло використовувати стилі педагогічного спілкування, враховуючи особливості педагогічної ситуації.

Стильова сфера кожного педагога має свої специфічні особливості, зумовлені різними факторами: індивідуальними особливостями вчителя, його рисами характеру, ставленням до своєї справи й до дітей, рівнем фахової підготовки і т.п.

Важливими компонентами стильової сфери вчителя є: стиль педагогічного спілкування, педагогічний такт і тактика вчителя, культура мовлення, творче мислення й стиль роботи на уроці, позитивні особистісні якості та врахування індивідуальних особливостей учнів.

Проведене нами дослідження впливу стильової сфери особистості вчителя фізичної культури на взаємодію з учнями свідчить, що ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від людських якостей. Позитивні якості, як правило, стимулюють навчальну діяльність учнів, активізують їхні пізнавальні процеси, а негативні гальмують її. Отже, аналіз емпіричних досліджень дозволяє констатувати, що емпатійні тенденції і схильність до емпатії як важливої професійної якості, згідно із самооцінкою досліджуваних студентів різних курсів (майбутніх учителів фізичної культури), сформовані на високому і дуже високому рівнях; чим старші студенти, тим скромніше вони оцінюють рівні сформованості власної емпатії; оцінюючи особистісні якості свого учителя фізичної культури, учні 5 і 7-х класів називають низку позитивних якостей, які їм імпонують і допомагають навчатись. Чільне місце вони відводять моральним, інтелектуальним і вольовим якостям, які вважають професійно важливими, оскільки ті впливають на стиль спілкування вчителя з учнями і допомагають їм «ставати кращими, вихованими»; у колективі є вчителі з досить високим авторитетом, яких учні дуже поважають, але у складних ситуаціях найчастіше звертаються до батьків і членів сім'ї за допомогою та підтримкою; чим старші підлітки, тим більше звучується коло вчителів, авторитетних для них; учителі визнають, що особистісні якості відіграють важливу роль у педагогічній діяльності, становленні майстерності та стилю роботи вчителя з учнями.

Література

1. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2006. 256 с.
2. Киселиця О. Майстерність педагогічного спілкування майбутнього фахівця фізичної культури та спорту. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2008. Т. 1. Вип. 55. Серія: педагогічні науки. С. 216-218.

Михайло Ковтунович

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення школярів

На всіх етапах еволюційного розвитку проходило формування людини, що відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що відіграло важливу роль. Особливого значення набувають фізичні вправи, за допомогою яких відбувається м'язова діяльність [2].

Аналізуючи навчальну, наукову та методичну літературу, можна зробити висновок, що рухлива гра є важливим засобом фізичного виховання та вдосконалення школярів. Результат рухливої гри – це емоційне піднесення та радість дитини. Саме тому рухливим іграм приділяється особлива увага педагогів, щодо виховання фізичних здібностей школярів, вони є більш дієвішим засобом і методом фізичного виховання [1].

Різноманітні рухливі ігри та ігрові вправи вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від школярів. Для якісного розвитку швидкості треба враховувати функціональні можливості школярів та багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю. Від функціональних можливостей залежить швидкість виконання рухів. Треба також враховувати та поєднувати методи щодо повторення рухів з максимальною швидкістю і методи досить широкого варіювання швидкісних вправ [2].

Рівень розвитку фізичних якостей у сучасних школярів невисокий, що не відповідає сучасним вимогам до фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Це пов'язано з малорухливим способом життя учнів, які більшу частину свого часу проводять за монітором комп'ютера чи мобільного телефону, замість того, щоб у цей час вони перебували на свіжому повітрі та займалися фізичними вправами. Тому, виховання рухових якостей школярів дуже актуальне та потребує подальшого вдосконалення [3].

Рухливі ігри розвивають такі фізичні якості як сила, швидкість, спритність, витривалість, координацію рухів. Через рухливі ігри можна комплексно розвивати та вдосконалювати

рухливі якості, а іноді їх застосовують як метод навчання технічним та тактичним прийомам з різних видів спорту. Рухливі ігри можуть бути високої, середньої та низької інтенсивності, також є ігри на увагу, що дає можливість займатися учням незалежно від рівня фізичної підготовленості чи стану здоров'я.

Останнім часом учителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти приділяють значну увагу рухливим іграм, вводячи їх у повсякденне життя школярів. Застосування рухливих ігор передбачено у всіх частинах уроку фізичної культури та для всіх модулів Нової української школи. Через рухливі ігри дітей можна навчити, оздоровити та виховати. Також рухливі ігри, як метод навчання можна застосовувати і на уроках з інших предметів, таких як математика, географія, історія України та інші. Їх цінність полягає у тому, що набуті знання, уміння і навички повторюються й удосконалюються у нових ігрових умовах, що швидко змінюються [1].

Набуті учнями в ігрових умовах елементарні знання, уміння та навички дозволяють легко перебудуватись при подальшому поглибленому та складному оволодінні технічними прийомами.

Етап удосконалення рухових дій характеризується багаторазовим повторенням вправ у ігрових умовах, що дозволяє максимально економно та доцільно виконувати рухову дію чи вправу [3].

Отже, використання рухливих ігор на уроках фізичної культури має велике оздоровче, освітнє і виховне значення. Їх можна вважати одним із засобів для фізичного вдосконалення школярів [1].

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с

Олег Козак

Науковий керівник – асист. Єремія Я.І.

Вплив позакласних занять фізичною культурою на показники фізичного стану старшокласників

У процесі навчання школярів фізичній культурі розв'язуються різноманітні задачі, зокрема здатність тренувати ключову рухову поведінку та виконувати її в різних умовах, розвивати моторику. Але тільки силами школи ці проблеми розв'язати не вистачає часу на запланованих уроках фізичної культури.

Організовані форми фізичного виховання передбачені планами школи. Тому застосування різних форм фізичного виховання винятково в денний, позакласний і вільний час може компенсувати недолік рухової активності підлітків [2]. Позакласна робота є невід'ємним компонентом системи освіти в Україні.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що позакласна робота як різноманітня освітньо-виховна діяльність здійснюється педагогічним колективом у ЗЗСО, спрямована на розвиток творчих здібностей старшокласників, реалізацію їх інтересів, уподобань і запитів.

Підлітки можуть збільшити свою рухову активність, займаючись самостійними фізичними вправами в позаурочний час, такими як ранкова гімнастика, біг, катання на лижах, ковзанах або велосипеді.

У позакласній роботі з фізичного виховання дітей шкільного віку оздоровча фізкультура і фізичне виховання відіграють основну роль у кожному гуртку, відділі та спортивному клубі. До фізичного виховання підлітків необхідно підходити творчо, враховуючи індивідуальність кожної людини.

У шкільній практиці використовуються різні види учнівських фізичних вправ і навантажень, при цьому враховуються вікові особливості у процесі трудової та творчої праці. Практикуються такі форми змагання, як конкурси, олімпіади, фестивалі та огляди художньої самодіяльності, виставки художньої та технічної творчості, шкільні спартакіади, вікторини. Такі заходи та змагання виявляють і розвивають інтереси та творчі здібності

учнів, розширюють їхні знання та кругозір, активізують пізнавальну та іншу корисну діяльність.

У його зміст увійшли фізкультурно-оздоровчі заходи не тільки для проведення спортивних змагань, спрямованих на перевірку навичок і вмій, набутих під час виконання вправ, а й для організації активного відпочинку, релаксації. Це зумовлює розширення й урізноманітнення програм, використання сучасних технологій, поповнення техніко-тактичного оснащення, підвищення вимог до деталей підготовки та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів різними категоріями учнів.

Тож, проаналізувавши всі перевірені матеріали, якими ми користуємося у своїй роботі, спробуємо відповісти на питання, чим ми керуємося, виконуючи та консультуючи позакласну та позашкільну роботу в школі. Усе це, безсумнівно, залежить від багатьох обставин. До них належать рівень фізичного розвитку в конкретній школі, підготовка учнів, орієнтація персоналу та керівництво школою, а також місцеві кліматичні умови.

Набутий досвід дозволяє сформулювати певні рекомендації з цього приводу. Усі дії об'єднані у складні та корисні системи, які допомагають реалізувати ідею взаємодії розуму та тіла на високому емоційному рівні, створюють міждисциплінарні зв'язки та, зрештою, формують ідею Smart Mode. Це, так би мовити, рівень складності засобів фізичного виховання (фізкультура, природа, гігієна), де перше заняття — комплексне заняття, а друге вид спорту — масова робота [1].

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

Література

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку: Навчальний посібник. - Суми: Університетська книга, 428 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. К., 2004. 1184с.

Карина Костюк

Науковий керівник – асист. Єремія Я.І.

Особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки

На період шкільного навчання припадає пік природного розвитку дитини, коли основні фізичні здібності та функціональні можливості можна суттєво підвищити. Шкільний вік включає сенситивні періоди для розвитку основних фізичних якостей. Також період з 7 до 18 років вважається найбільш сприятливим для навчання різноманітним руховим умінням та навичкам. Тому заняття аеробікою у шкільному віці можуть успішно використовуватись для досягнення зазначених цілей.

Використання популярних фізкультурно-оздоровчих прийомів на уроках фізичної культури дозволяє дітям максимально швидко освоювати нові навички, що сприяє підвищенню фізичної підготовленості та працездатності учнів. Тривале використання командних методів фізичного виховання в навчальних закладах, спрямованих на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприятливого ставлення дітей до існуючих форм фізичного виховання.

Сучасна аеробіка - це система оздоровчих занять, заснована на танцях і гімнастиці в аеробному режимі із залученням багатьох м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, сили, координації та гнучкості. Групові рухи виконуються під ритмічну музику. Це створює позитивний емоційний фон для занять і допомагає мотивувати вас займатися вправами. [2].

Оздоровча аеробіка є одним із напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності. Про розробку та розповсюдження останньої програми, яка окрім танцювального наповнення включатиме й гімнастичні елементи, куди входитиме музика для активних і активних у різних сферах. Відмінна риса оздоровчої аеробіки – наявність аеробної частини заняття. Протягом цього часу підтримується на постійному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Оздоровча аеробіка розрізняє багато типів занять із яскравими назвами, різними

структурами та змістом занять. Також існує вид аеробіки з використанням різного інвентарю [1].

Формування змісту уроку здійснюється з урахуванням віку учнів, їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Так, для молодших школярів ліпше використовувати базові кроки класичної аеробіки, танцювальні композиції, що мають цільову спрямованість і завершеність, а також проводити сюжетні уроки. У старших класах, де аеробіка рекомендована для занять із дівчатами як одна з оздоровчих систем, передбачено використання таких вправ:

- силової та швидко-силової спрямованості з локальним впливом на окремі м'язи;
- на розтягнення м'язів з довільною їх напругою та розслабленням;
- з елементами спортивних танців;
- комплексів базових аеробних вправ, що виконуються з різним темпом, амплітудою та траєкторією рухів.

Аеробіка – напрямок, що стрімко розвивається у фізичному вихованні, що зміцнює здоров'я. Незважаючи на набуті знання та досвід у цій сфері діяльності, спеціаліст має широкий спектр для подальшого вивчення аеробіки. Ідеться про вдосконалення методики організації та проведення навчання. Американські та європейські вчені зробили найбільший внесок у вивчення популярності та ефективності рекреаційної аеробіки, маючи кілька досягнень.

Стосовно вдосконалення цієї системи в нашій країні необхідно провести спеціальний аналіз. Це дозволить переглянути світовий досвід формування національних експертів і, що важливо, втілити отримані знання в практичну роботу, що готує майбутніх фахівців і створює якісні умови для розвитку фітнес-індустрії по всій Україні.

Література

1. Васічкіна О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007.207 с.
2. Ващенко О. Здоров'я зберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006.201 с.

Максим Коцюбан

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Фізична активність як важливий елемент розвитку особистості підлітків, який впливає на їх рекреаційну активність і самореалізацію

Конкретні соціальні обставини грають важливу роль у визначенні особливостей підліткового віку. Зокрема, зміна місця у суспільстві призводить до нових відносин з дорослим світом, що впливає на свідомість підлітка і формує нову психологічну структуру цього віку - самосвідомість.

Однією з характерних рис самосвідомості підлітка є його бажання пізнати себе як особистість з усіма специфічними якостями, що породжує потребу в самоствердженні, самовираженні та саморозвитку. Цьому сприяють нові обставини, які відрізняють спосіб життя підлітка від життя дітей молодшого шкільного віку, зокрема підвищені вимоги до підлітка з боку дорослих і товаришів. Громадська думка визначається не лише успіхами у навчанні, але й іншими рисами особистості, поглядами, здібностями, характером, умінням дотримуватись "кодексу моральності", що створює мотиви для аналізу себе та порівняння з іншими. Ці процеси допомагають підліткам формувати ціннісні орієнтації та відносно стійкі образи поведінки на основі вимог, які вони пред'являють до себе та до інших людей.

У суспільстві відбувається відсутність ефективної соціалізації серед підростаючого покоління, оскільки все більше і більше соціальної інформації отримується з вулиці. Вулиця визначає норми поведінки та формує власний "кодекс моральності", який диктує умови суспільного становлення і виживання. Отже, вулиця стає одним з головних засобів соціалізації підростаючої генерації. Це може привести до збільшення кількості дитячої злочинності та бажання збагатіти без прикладання фізичних або інтелектуальних зусиль. Заклади дозвілля можуть стати ефективним фактором соціалізації дітей, підлітків та юнацтва, які здатні поєднувати всі соціальні інститути для соціалізації особистості. Активність цих

організацій може допомогти різноманітнішими формами та засобами впливу на молодь.

Для соціалізації дітей, підлітків та юнацтва дуже важлива установа дозвілля, яка має багатофункціональну та мобільну природу і може поєднувати та використовувати всі соціальні інститути для соціалізуючого впливу на особистість. Різноманітні форми та засоби впливу дозвілля на дітей, підлітків та юнацтва залежать від активності організацій, які займаються цією справою. [3]

Діяльність, яка відбувається в закладах дозвілля, ґрунтується на принципі задоволення інтересів. Якщо відвідувач не знайде цікавого для себе в цьому закладі, він не буде відвідувати його. Тому важливо враховувати конкретні інтереси та запити своїх відвідувачів, спрямовувати їх у потрібному напрямку та відповідати на їхні потреби. Це створює сприятливу психологічну атмосферу для відвідувачів та робить процес соціалізації ефективнішим. Таким чином, діяльність в закладах дозвілля ґрунтується на принципі зацікавленості відвідувачів.

Соціалізація підростаючого покоління у сфері дозвілля може бути забезпечена не тільки загальною системою, але й спеціальною або додатковою системою. Це означає, що існують два типи моделей соціалізації дітей, підлітків та юнацтва у сфері дозвілля: загальна і спеціальна, кожна зі своїми відмінностями в наповненні та забезпеченні соціалізаційного процесу[1].

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», Київ, 2014. 280 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник : Олімп. л-ра, Київ, 2010. – 370 с.
3. Лебединський Е. Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості школяра в умовах рекреації : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. Одеса, 2016. 214 с.

Володимир Кочерган

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Формування мотивації до самовдосконалення у майбутніх учителів фізичної культури

Технологія навчання на основі діалогічної взаємодії є одним із характерних утілень тієї лінії педагогічних досліджень, які пов'язані з організацією проблемного, особистісно орієнтованого навчання і спрямована на підготовку до самовдосконалення.

У педагогічних дослідженнях навчальний діалог характеризується як засіб навчання, виховання та розвитку особистості майбутнього фахівця, який має великі можливості для підвищення ефективності процесу всебічного розвитку особистості.

У процесі експериментальної роботи отримані результати доводять, що при залученні системи навчальних діалогів у процес навчання, при роботі з формування готовності до самовдосконалення майбутніх фахівців підвищується рівень її сформованості, спостерігається інтенсивне зростання та досягнення вищих рівнів розвитку мотивації, педагогічної спрямованості.

Спостереження у процесі аудиторних практичних занять дозволило виявити у студентів деякі ускладнення при виведенні висновків і поданні самостійних тверджень у процесі навчального діалогу, що виникають, у тому числі, через обмеженість теоретичних знань.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що навчально-пізнавальні мотиви і мотиви творчої самореалізації, професійні мотиви найбільш значущі для студентів. Це свідчить про їх високий рейтинг у порівнянні з іншими мотивами. Велике значення навчально-пізнавальним можливостям навчання і професійним спонуканням надає майже половина студентів, які брали участь в опитуванні. Потреба у творчій самореалізації в контрольній групі не є домінуючою. У студентів експериментальної групи можна спостерігати істотне підвищення значущості розкриття творчого потенціалу, що пояснюється прагненням до самостійності, як у навчальному,

так і у професійному виді діяльності. Зазначимо, що ці мотиви найбільш плідні й можуть виявитися через участь студента і в науково-дослідній діяльності.

Отже, у формуванні готовності студентів до різних видів діяльності, у тому числі до самовдосконалення, найбільш значущою є висока міра пізнавальної мотивації та мотивація творчої самореалізації.

Результати дослідження ієрархії цінностей, виявлені у студентів, які навчалися за традиційною системою, і студентів, які навчалися в умовах реалізації цієї педагогічної умови, показали відмінності у життєвих цінностях, що є лідируючими.

В ієрархії життєвих цінностей студентів, які навчалися в цих умовах, установлено домінування як духовності, саморозвитку, так і цінностей прагматичного характеру. Найменш актуальні для цієї групи респондентів цінності власного престижу і реалізація свого творчого потенціалу.

У респондентів контрольної групи домінують цінності прагматичного характеру (високе матеріальне становище, власні досягнення), далі представлені духовно-моральні цінності: активні соціальні контакти, духовна задоволеність, саморозвиток.

Респонденти обох вибірок продемонстрували прагнення до високого рівня свого матеріального добробуту; припускаємо, що у сучасній молоді склалася установка – матеріальний статок є головною умовою життєвого благополуччя.

Для студентів експериментальної та контрольної груп найбільш значущими виступають такі життєві сфери: професія, освіта, захоплення, сім'я. Актуалізація цих сфер обумовлена найближчими планами випускників ЗВО: мотивація працевлаштування, розвиток професійних компетенцій в процесі здобуття освіти.

Література

1. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук:13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» – К., 2003. – 46 с

Анастасія Кукурудзяк

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Значення фізичної культури в формуванні здоров'я підлітків в умовах дистанційного навчання

Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів.

Останнім часом стан здоров'я дітей став дуже тривожним: зростає загальний рівень захворюваності, а також частота захворювань на окремі органи та системи. Цю проблему посилює зростання впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення якості харчування та зменшення ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. [1, XII(3), с. 408-415]. Ще одним фактором негативного впливу на здоров'я підростаючого покоління є дистанційне навчання, започатковане в 2020 році внаслідок епідемії COVID-19 [2, XI(197), с. 50-55] та частково продовжилось із уведенням військового стану, оскільки це сприяло малорухливому способу життя дітей. Також унаслідок

дистанційного навчання проведення повноцінних уроків фізичної культури стало неможливим.

Зважаючи на сказане, нами вирішено дослідити фізичну активність учнів поза межами уроків фізичного виховання та в умовах дистанційного навчання. З метою оцінки наявності фізичної культури в житті школярів нами проведено опитування серед учнів 15-16 років (9-11 класи) Чернівецького ліцею №15 «Освітні ресурси та технологічний тренінг» з вивченням єврейського етнокультурного компонента, а також Чернівецького ліцею №1 математичного й економічного профілів спрямування. На запитання «чи подобається заняття фізичною культурою» 83% відповіли стверджувально. На запитання «чи потрібно притримуватись здорового способу життя?» 100% відповіли позитивно. На запитання «що мотивує займатися фізичною культурою?» лише 11% дали відповідь,

пов'язану із поліпшенням та збереженням здоров'я, решту більше цікавила фізична форма та стан тіла. Із другої відповіді може виникнути враження, що потрібно проводити бесіди з школярами про важливість загального здоров'я, а не лише фізичної форми тіла. Та все ж із визначення відомо, що здоров'я - це стан духовного, фізичного, психічного та соціального благополуччя, відповідно, фізична культура більшою мірою забезпечує саме стан фізичного благополуччя, а отже формування мотивації до занять фізичною культурою саме в підтримці тіла в гарній формі і є проявом турботи про здоров'я. Також проведено опитування, чи займаються діти в спортивних секціях (Рис. 1-а) та чи виконують (і як часто) самостійно фізичні вправи (Рис. 1-б).



Рис.1. Результати опитування учнів: а) чи займаються в спортивних секціях; б) чи виконують (і як часто) вдома фізичні вправи.

Згідно з опитуванням, більше 50% учнів займаються у спортивних секціях, та більше 25% - взагалі не виконують вдома фізичних вправ. Отже, четвертина учнів, які не займаються у спортивних секціях, займаються фізичною активністю вдома не менше одного разу на тиждень. Відповідно, однією із головних цілей викладачів ФК є мотивація фізично малоактивних учнів до заняття спортом і фізичною активністю як під час уроків ФК, так і за їх межами, особливо в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Лук'янова, О. М. (2001). Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку. *Журнал АМН України*, № 7(3), с. 408-415.
2. Білавич Г., Власій О., Савчук, Б. (2021). Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та здоров'язбереження здобувачів освіти. *Молодь і ринок*. № 11(197), с. 50-55. DOI:<https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.252828>

Дмитро Лях

Науковий керівник – викл. Медвідь А.М.

Особливості використання елементів гандболу в рухливих іграх для молодших школярів

Враховуючи сьогодення, пандемію, воєнний стан в Україні, школярі багато часу проводять за комп'ютером, книгами, виконанням домашніх завдань. Тим не менше, у вільний час від уроків молодші школярі все одно достатньо часу приділяють грі. Вони використовують усі типи природних рухів, хоча вони все ще не знають, як володіти своїм тілом, тому вони захоплюються рухливими іграми на свіжому повітрі, які пов'язані з бігом, стрибками, киданням і веденням м'яча. Усі природні рухи найкраще вдосконалюються під час гри [3].

Під час організації уроку з використанням рухливих ігор серед учнів початкових класів необхідно враховувати ризики, які можуть виникнути у молодших школярів через вплив навколишнього середовища та швидку втому, їх анатомічні та фізіологічні характеристики. Скелет дитини ще не сформувався. Значний шар хрящової тканини визначає більшу гнучкість кісток, особливо хребта. М'язи спини та живота відносно погано розвинені. стійкість опорно-рухового апарату також незначна. Вибираючи рухливі ігри варто надати перевагу іграм, з різними рухами, без тривалої напруги м'язів [1].

Серцево-судинна система дітей молодшої школи відрізняється найбільше своєю спроможністю: судини досить широкі, тоді як стінки судин еластичні, що сприяє хорошій роботі серцевого м'яза. Але функції нервової системи, які регулюють роботу серця, залишаються ще недостатньо розвиненими (легка збудженість серця).

Під час аналізу літератури й узагальнення практичного досвіду нами встановлено, що на уроках з гандболу найбільше відрізняються дві моделі рухливих ігор: у вигляді естафет і змагань серед команд [2]. Відмітною особливістю естафет є те, що школярі матимуть просування для всієї команди самостійно (по черзі) та в командних змаганнях – у групах за підтримки та взаємної допомоги партнерів, але без прямого контакту з суперниками. Основними компонентами естафет та ігор можуть

бути окремі технічні вправи гандболістів або їх різні поєднання між собою, які учні виконують за певних умов із різними рівнями складності. Основна мета естафети – найшвидше виконання або більш результативніше.

На уроках фізичної культури зі школярами можливо організувати різні види діяльності: естафети з м'ячем, ігри в командах з м'ячем, ведення м'яча, кидки по воротам, ігри: «ловити м'яч», «Проведіть м'яч під гравця», «Боротьба за м'яч», «Завантаження кавунів», «М'яч у ворота», «Ловля парами», «Вибивалка». Як видно зі списку ігор і вправ, в певний проміжок часу спільні заняття спрямовані на те, щоб навчити молодших школярів елементів гри у гандбол.

Суть методики – шість занять із циклу, кожен урок закінчується рухливою грою для закріплення певного елемента, який вивчали під час уроку (кидки м'яча, ведення м'яча тощо). Останній 7 -й урок абсолютно ігровий, де в різних естафетних іграх усе, що вивчили, повторюється та засвоюється в рухливих іграх й естафетах.

Отже, використання рухливих ігор при вивченні технічних елементів у гандболі має значення позитивної практики для молодших школярів.

Література

1. Сороколіт, Н., et al. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 31 (2019): 153-159.
2. Шалар О.Г. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Дарина Шум, Євген Стрикаленко. Спортивний вісник Придніпров'я / науково-практичний журнал дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. С. 40-43
3. Nakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.

Катерина Матенко

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Баскетбол під час війни на території України

Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, де діють дві команди по п'ять гравців у кожній. Мета кожної команди – закинути руками м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його у свою корзину [1].

До України баскетбол прийшов тільки на початку ХХ століття. Чернігів став першим містом в Україні, де почали займатися цією грою в Чернігівському військово-спортивному клубі [2].

Мета дослідження даної теми – дізнатися та проаналізувати розвиток баскетболу під час воїн на території України. Загалом, через невелику кількість інформації процвітання саме баскетболу під час Першої та Другої світових воїн – акцент робиться на теперішній війні.

Актуальність відповідних досліджень полягає в тому, що ми якраз переживаємо цей складний період і можемо зробити відповідні досліді та висновки.

Під час Другої світової війни на теренах України розвиток культури, включаючи спорт, був тяжким, але все ж таки можливим.

Так, у Західній Україні неодноразово проводилися чемпіонати і турніри з баскетболу. На одному з таких, що проходив у вересні 1942 року в Станіславові, Львівська команда отримала перемогу [3].

Також більш-менш успішно розвивався баскетбол в Одесі. Хоча пошук гравців був дещо ускладненим, оскільки ще у перші дні війни більша кількість одеських спортсменів була покликана до лав Червоної Армії. Та все ж таки місцеве керівництво зібрало баскетбольну команду, яка в середині грудня 1941 року провела кілька зустрічей з баскетболістами Миколаєва, в одній з яких здобула перемогу. І вже з 10 вересня 1942 року на майданчиках стадіону ЧФРГТ відбулися баскетбольні змагання за приз головного редактора «Одеської газети» [4].

На сучасному етапі баскетболу розвиватися набагато легше, ніж раніше, навіть під час війни. Це зумовлено тим, що ми стали

більш сильніші та досвідченіші, а також тим, що в нас набагато більше можливостей, ніж, наприклад, у період Другої світової війни.

24 лютого 2022 року національна чоловіча збірна за календарем мала грати проти Іспанії виїзний матч відбору на чемпіонат світу 2023. Команда, дізнавшись про новини з України, скачувала ранкове тренування. Були розмови про перенесення матчу, але гравці вийшли на поле і гідно поборолися з однією з найсильніших збірних світу. Після початку війни це був один із перших проявів у світі сили характеру українського народу [4].

У Житомирі 27 серпня вперше з початку повномасштабної війни, відбулися змагання з баскетболу, під час яких спортсмени зібрали 8 000 гривень на підтримку ЗСУ [8].

Навіть у Харкові, який бомбять кожного дня, тренери-волонтери, які започаткували проєкт «Здорова нація», влаштували перше тренування з баскетболу, саме у спортивному залі, а не на вуличних майданчиках чи парках (да до цього хоч як займалися діти самі по собі), ще й з гарним інвентарем [6].

Література

1. О.М. Школа, Д.В. Пятницька, А.В. Бойченко, Г.В. Таможанська, Л.К. Грищенко, О.І. Галашко, О.І. Грищенко, Д.В. Сичов, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. Харків, 2016. 98 с.
2. Ж.О. Цимбалюк, О. О. Несен, А. В. Мусієнко, І. М. Юрченко. БАСКЕТБОЛ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ. Харків, 2022. 15-16 с.
3. Гінда В. Культура, освіта і спорт під час окупації / В. Гінда // Україна в Другій світовій війні: погляд з XXI століття. Історичні нариси. – Кн. 1. – К., 2010. – С. 697-717.
4. С.А. Вишневський. Розвиток спорту в Трансністрії в роки німецько-румунської окупації південної України (1941 – 1944 рр.). 2013. 138 с.
5. URL: <https://suspilne.media/275746-vperse-z-pocatku-povnomasstabnoi-vijni-u-zitomiri-proveli-basketbolnij-turnir-zbirali-grosi-dla-zsu/>
6. Суспільне новини. У Харкові провели перше тренування з баскетболу в умовах війни. URL: <https://suspilne.media/248295-u-harkovi-proveli-perse-trenuvanna-z-basketbolu-v-umovah-vijni/>

Роман Мацьопа

Науковий керівник – проф. Мосейчук Ю.Ю.

Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання студентів

Збереження потенціалу та примноження здоров'я нації - предмет значної уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури та спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки та психології. У психолого-педагогічній науці та практиці відбувається пошук ефективних педагогічних моделей та технологій оздоровлення молодого покоління. Питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів знайшли відображення у працях науковців. Технології викладання предмета повинні забезпечувати системний підхід до підготовки спеціалістів на базі сучасних досягнень теорій, які відповідають рівню розвитку знань студентів і потребам суспільства. Деякі автори стверджують, що специфіку високого рівня підготовки до соціально-професійної діяльності забезпечує оволодіння змістом інноваційних технологій. Для цього потрібно конструювати технологічні моделі, які докорінно змінили б проблемну ситуацію. Набуває важливого значення створення педагогічних технологій, які враховують усі форми педагогічної діяльності. Процес здійснення цих технологій передбачає підвищення педагогічного професіоналізму у сфері фізичної культури.

Головною умовою застосування оздоровчих технологій є використання понятійного апарату дослідження, що базується на працях М. М. Булатової. Фізична культура як система, важливими компонентами якої є фізичне виховання і спорт, ППФП, містить у своєму блоці не тільки завдання розвитку та вдосконалення моторно-функціональних (фізичних, рухових) якостей, але і зміцнення здоров'я, загартовування організму.

Наукові пошуки з модернізації, реформування освітнього процесу у ЗВО доводять суттєву трансформацію терміну «здоров'язбережувальна технологія». V. M. Yefimova [1] стверджує, що виразному розумінню дефініції

«здоров'язбережувальна технологія» заважає діюча невизначеність поняття «педагогічна технологія». Термін «здоров'язбережувальна технологія» розглядається як частина педагогічної науки, як модель навчального процесу. Аналіз уже існуючих на сьогодні підходів, уявлень про зміст технологій дає можливість зрозуміти, що здоров'язбережувальні технології – це індикатор якості освітніх технологій; забезпечення навчання та виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Дуже часто у педагогічній діяльності і в системі фізичного виховання спостерігається взаємозв'язок технологій. Поняття «педагогічні технології», «освітні технології», «здоров'язбережувальні технології» доповнюють одна одну. Найбільш узагальненим поняттям є освітня технологія, основа якої – гуманістична концепція освіти. Закон України «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку освіти, виокремлюють пріоритетність виховання в процесі становлення особистості. Технології навчання і виховання, управління і так звані «спеціалізовані» технології (інформаційні та здоров'язбережувальні) є важливими складовими педагогічних технологій. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання висвітлюється в оздоровчих технологіях, які сьогодні стрімко розвиваються. За твердженням М.К. Смирнова, здоров'язбереження не лише виступає як основна мета освітнього процесу, а тільки як умова, одне із завдань поставленої мети. Упровадження інноваційних оздоровчих технологій разом з іншими педагогічними технологіями є запорукою формування здоров'язбережувального освітнього простору у ВНЗ.

На базі теоретичного аналізу наукових джерел зазначено, що у фахівців, які вивчали дану проблему, ще не сформувалася єдина думка. У науковій літературі не сформульовано більш-менш детальних і конкретних визначень поняття «фізкультурно-оздоровча технологія».

Література

1. Yefimova V. M. Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. Kharkov. № 1, 2010, pp. 57–60.

Людмила Медвідчук

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Характеристика етапу попередньої базової підготовки 14-15-річних футболістів

На етапі попередньої базової підготовки увага приділяється розвитку руховим і координаційним здібностям, необхідним для оволодіння технікою і тактикою гри у футбол. Більше уваги приділяється формуванню правильної постави, також обережно розвивається гнучкість. При виконанні рухів із великим розмахом вводяться у рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів. Особлива увага приділяється розвитку координації рухів. Активізується робота з розвитку спеціальних фізичних здібностей, особливо швидкості та спритності. У тренуванні бажано дотримуватись швидко-силового режиму, статичні навантаження обмежуються. Технічна і тактична підготовка спрямована на відпрацювання швидкості та точності виконання прийомів, на подальше поглиблення знань та умінь, розширення ігрових функцій, які необхідні для освоєння різноманітних варіантів тактичних дій.

Завдання даного етапу:

- Зміцнення здоров'я та загартовування;
- Виховання інтересу до футболу;
- Забезпечення всебічної фізичної підготовки з перевагою виховання швидкості, спритності та координації рухів;
- Оволодіння і удосконалення технічними прийомами, які часто та ефективно використовуються у грі;
- Навчання основ індивідуальної та командної тактики гри у футболу (взаємодія в лініях, атаці та захисті за обраною системою гри) [1].

У період від 11 до 14-15 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшують здатність до відтворення заданого темпу рухів. Футболісти 14-15 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що зумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем і завершенням формування основних механізмів довільних рухів.

Це етап активного вдосконалення м'язової системи та рухових функцій. Треба переважно удосконалювати всі форми прояву швидкості та координації рухів. З погляду спортивної підготовки цей вік вирішальний. Саме в цей період досягається приріст у розвитку швидкості, сили, спритності, закладаються основи техніки та тактики, формується спортивний характер, швидко розвивається здатність до запам'ятовування складних рухів [2].

Чим більшим обсягом рухів володіє підліток у цей період, тим легше ним будуть освоєні найтонші елементи технічної майстерності. Систематичне тренування підвищує здатність до аналізу просторової точності рухів. На цьому етапі юні футболісти вже можуть здійснювати складні координаційні рухи. Продовжується зростання результатів стрибків у довжину з місця, збільшується висота вистрибування без спеціального тренування. Досягають високого рівня досконалості окремі показники просторового орієнтування: амплітуда рухів, точність стрибків на задану висоту.

Однак треба врахувати, що форсована підготовка юного футболіста часто призводить до фізичного та нервового перенапруження та до передчасного відходу зі спорту. Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки юних спортсменів полягає у чіткому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для окремих етапів розвитку дитини.

Подібний підхід дозволяє правильно вирішувати питання спортивного відбору й орієнтації, вибору засобів і методів тренування, нормування навчально-тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих високих спортивних досягнень [1].

Література

1. Боляк А. А. Моделі фізичної підготовленості юних спортсменів на різних етапах тренувального процесу у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Молода спортивна наука України. : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2005. – №5. – С. 97-101.
2. Бондар Т. С. Здоров'я школярів : практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. / упоряд. Т. С. Бондар. – Х.: Веста: Ранок, 2009.– 192 с.

Віталій Мельничук

Науковий керівник – ст. викладач Вілігорський О.М.

Аспекти взаємодії вчителя та учня у процесі уроку фізичної культури в школі

Відповідно до законодавчої бази в модернізації системи фізичного виховання школярів головна роль у вихованні підростаючого покоління належить учителю фізкультури. Завдяки йому було піднято на найвищий рівень фізичне виховання школярів (це стосується навчального процесу та позакласної спортивно-масової роботи), щоб своєю працею показати його значення для всебічного розвитку особистості учнів. Серед педагогічного колективу школи вчитель фізкультури є найбільш підходящим для формування у школярів здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості, розвитку фізичних якостей. Він основоположник ідей, спрямованих на досягнення ефективності вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань у навчальному процесі та позакласних заняттях фізичними вправами.

Оптимізація процесу фізичного виховання у школі та підвищення інтересу учнів до фізичної культури – надзвичайно важливі завдання вчителя фізкультури. Для досягнення цих цілей, вчителю необхідно детально та доступно пояснювати учням сенс та значення занять фізичною культурою, враховуючи особисті інтереси учнів та надаючи їм можливість відчути результати своєї діяльності. Важливо також донести до свідомості учнів необхідність наполегливо працювати та вкладати зусилля для досягнення спортивних результатів.

Якщо дитина відчуває позитивні емоції та задоволення від спілкування та взаємодії з певною людиною під час занять спортом, то це стає важливим чинником для її мотивації та успішності у спорті. З іншого боку, якщо студенти відчувають негативні емоції, то вони можуть свідомо або підсвідомо уникати ситуацій, людей та процесів, які викликають неприємні враження. Це може проявитися у відсутності на зборах, невиконанні завдань, ухиленні від виконання обов'язків і пропуску занять.

Учитель повинен бачити кожного, його кмітливість і веселість підсилюють задоволення від спілкування з ним. Оскільки, школярі закохуються насамперед у вчителя, а потім у його предмет.

Допомога, довіра, похвала, усна подяка – основні види заохочення, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальний лист, почесні настанови, лист подяки батькам, фотографії на дошках свити тощо. .

Позитивне заохочення – це тоді, коли воно адекватне, публічне і своєчасне та підпорядковується таким правилам і вимогам: винагороджувати учнів лише за досягнення, які є результатом їх власної праці; за одне досягнення заохочувати не слід; хвалити потрібно діяльність і поведінку учнів, а не розум і здібності; заохочення має бути диференційованим; заохочення застосовується в таких «дозах», які стимулюють активність дітей або підтримують її на належному рівні; надлишок винагород знижує активність учнів; заохочення повинно бути справедливим і адекватно аргументованим.

Аналізуючи результати, можна зробити такі висновки: учитель фізичної культури є однією з найбільш підходящих у формуванні в учнів здорового способу життя, покращення фізичного розвитку та рухової активності. Від ставлення до вчителя фізичної культури істотно залежить поведінка учнів, їх інтерес до занять, активність і дисциплінованість. За характером реакції учнів на дії вчителя (прохання, поради, вимоги та покарання) вони поділяються на позитивні, негативні, нейтральні.

Література

1. Валин В. Самостоятельность как свойство личности // Физическая культура в школе. 1992. № 2, 3, 4. 10 С.
2. Вільчковий Е. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. 1997. №4. 2-4 С.
3. Зубанова Н.Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: Автореф. дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. 17 с.

Андрій Мігуца

Науковий керівник – ст. викл. Прекурат О.Т.

**Інтерес до фізичної культури як фактор,
що підвищує активність школярів**

Сучасному вчителю фізичної культури поставлено завдання підвищити рівень активності учнів на уроках. Це можна досягти, якщо учні зацікавлені у фізичних вправах, мають бажання розвивати свої фізичні та психічні якості і отримують задоволення від занять. Учні можуть бути активними на уроках у двох аспектах: пізнавальному та руховому. Пізнавальна активність передбачає уважне сприйняття матеріалу та його осмислення, що дозволяє глибше засвоїти навчальний матеріал.

Учні виявляють рухову активність шляхом свідомого та вмотивованого виконання фізичних вправ. Це означає, що і пізнавальна, і рухова активність вимагають від учнів психічної активності.

Зважаючи на подвійне визначення психічної активності людини (біологічний та соціальний аспекти), можна виділити кілька факторів, які впливають на активність учнів під час уроків фізичної культури. Серед них:

1. Біологічні фактори: потреба в русі, необхідність збереження здоров'я та життя.

2. Соціальні фактори: специфіка організації занять під час уроків, оцінка вчителем діяльності, зацікавленість учнів у заняттях, задоволення від уроків та визначення справжньої мети.

У психології інтерес - це позитивна емоційна реакція на щось, що викликає бажання досліджувати і дізнаватися про об'єкт інтересу. Для характеристики інтересу використовують такі якості, як його широта (розмаїтість інтересів людини), глибина (ступінь захопленості об'єктом інтересу), стійкість (тривалість збереження інтересу), мотивація (свідомість чи несвідомість інтересу, причини захоплення), та дієвість (виявлення активності і задоволення від дослідження об'єкта інтересу).

Інтереси учнів до уроків фізичної культури виявляють значну різноманітність, оскільки вони мають різні мотиваційні потреби,

такі як бажання покращити здоров'я, сформувати фізичну форму, покращити фізичні та психічні якості (наприклад, волю). Важливо відзначити, що інтереси дівчаток та хлопчиків мають свої особливості. Дівчатка частіше бажають формувати гарну фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу тощо. Хлопчики, як правило, хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність.

Характеристики привабливості фізичної культури змінюються з віком. У молодших школярів основним мотивом для зайняття руховою активністю є загальний інтерес до неї. Вони, навіть без проведення уроків фізичної культури, відчувають бажання бігати, стрибати та грати.

Підлітки вправляються у фізичних вправах, маючи вторинні мотиви, що пов'язані з їх особистісним розвитком. Наприклад, їх мотивує бажання бути схожим на свого кумира, який є для них прикладом для наслідування, або намагаються розвивати м'язову масу, щоб мати авторитет серед свого кола.

Старшокласники пріоритетно враховують мотиви, що пов'язані з їхніми життєвими планами, і прагнуть займатися фізичними вправами з метою підготувати себе до конкретної професійної діяльності у майбутньому.

Кожен учитель фізичної культури, який бажає, щоб його учні демонстрували високий рівень активності на його заняттях, повинен побудувати навчальний процес, зважаючи на вікові особливості та мотивацію своїх учнів.

Література

1. Забарилко Т. Ставлення української молоді до здорового способу життя. Здоров'я та фізична культура: інформаційно-методичне видання. Квітень 2011. № 10 (214). 3-6 С.
2. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.
3. Столітенко Е.В. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури // Фізичне виховання в школі. 2001. № 1 37-40 С.

Вадим Мігуца

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Проблема готовності до професійного самовдосконалення у сучасній теорії та практиці

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.

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].

Література

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.

Юрій Мосейчук

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Фізична культура й оптимізація режиму рухової активності як один з найважливіших компонентів здорового способу життя

Сьогодні здоровий спосіб життя вважається важливою науковою та соціальною концепцією, яка відображає об'єктивну потребу сучасного суспільства у здоров'ї, фізичній досконалості та фізичній культурі особистості.

Фізична культура та масовий спорт – важливі соціальні фактори, що впливають на формування здорового способу життя. Вони є стрижневими елементами здорового способу життя та охоплюють різні аспекти цього поняття. Існує безліч об'єктивних чинників, які впливають на формування фізичної культури, таких як економічні умови, доступність вільного часу, якість навколишнього середовища, умови праці та побуту, а також умови фізкультурно-спортивних занять.

Людина, яка регулярно займається спортом, має більше можливостей успішно впоратися з викликами життя, ніж ті, хто не займається спортом. Зокрема, такі люди можуть легше переносити фізичні навантаження і бути на 15–20% більш ініціативними в роботі та громадському житті. Вони також зазвичай більш товариські, допомагають своїм друзям і мають вищу творчу активність та впевненість у собі. Фізична культура як частина культури не може бути зведена лише до природних процесів та фізичних характеристик людини, так як її духовність та інтелект є невід'ємними частинами людини та її фізичної культури. Таким чином, активна роль фізичної культури у здоровому способі життя не обмежується лише фізичними вправами, а охоплює середовище формування, розвитку та соціалізації особистості [2].

Фізична культура у шкільній освіті відіграє важливу роль у вихованні повноцінної та цілісної особистості учнів. Адже фізкультура у школі виконує завдання не лише збереження та зміцнення здоров'я, а й підвищення рівня комунікабельності, соціальної активності дитини. Останнім часом медики та педагоги б'ють на сполох: у нинішніх школярів активніше, ніж у

їхніх однолітків у минулі роки, виявляються порушення постави, вони більше страждають від плоскостопості та інших захворювань рухової системи. Одна з причин – недостатнє м'язове навантаження. Діти ведуть малорухливий спосіб життя: спочатку сидять на уроках, потім – над домашніми завданнями, а ввечері – біля комп'ютера, а у школах практично всі спортивні гуртки працюють сьогодні безкоштовно – працю педагогів додаткової освіти оплачує департамент. Колишні вчителі фізкультури, які масово йшли останніми роками в охорону, тепер повертаються назад: ведення спортивних секцій після уроків забезпечує їм суттєву надбавку до платні. Адже щоб дитячий спорт став справді масовим – він має бути загальнодоступним.

Для забезпечення здорового розвитку школяра оптимальний руховий режим має містити різноманітні види фізичної активності, такі як ранкову фізичну зарядку, ігри та рухові вправи на шкільних перервах (для молодших школярів), уроки фізичної культури, заняття у спортивних секціях та гуртках, прогулянки перед сном і активний відпочинок у вихідні дні. Регулярна фізична активність сприяє постійному вдосконаленню органів і систем організму людини, що має позитивний вплив на зміцнення здоров'я. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у цьому процесі [1].

Роблячи висновок з вищевикладеного, розв'язання проблеми оптимальної фізичної активності у термін, багато педагогів, медичних працівників убачають у широкому використанні комплексу фізичних вправ, сприяють задоволенню потреби старшокласників у русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню працездатності.

Література

1. Ляховець, О. О., Мельник А. О.. "Рухова активність дошкільників як основа здорового способу життя. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія:" Педагогічні науки". 2018. 10-11-с.
2. Соколюк, О. В., Калінін К. Є. Рухова активність, як один із найважливіших складників здорового способу життя студентів. Оргкомітет конференції 2020. 96-с.

Олександр Насальський

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Урок футболу як один із засобів зміцнення здоров'я учнів 10-11 класів

Серед видів спорту, що культивуються у системі фізичного виховання школярів, футбол займає провідне місце і вважається найдоступнішим та найпопулярнішим видом спорту, яким займаються учні старшого шкільного віку. Важко визначити інший вид спорту, який міг би позмагатися з футболу у популярності та доступності. Саме цей вид спорту приваблює школярів своєю простотою та доступністю [2].

Щоб учні займалися футболу, для цього потрібно мати футбольний м'яч і місце, на якому вони будуть грати цю дивовижну та емоційну гру. Доступність і простота спортивного інвентаря, місце занять футболу, велика кількість та емоційність ігрових моментів у процесі гри, прояв морально-вольових та фізичних якостей роблять футбол цінним видом спорту для зміцнення здоров'я та вважають його одним із засобів фізичного виховання учнів 10-11 класів [1].

Одним із основних завдань УАФ (Української асоціації футболу) є масовість і доступність футболу, тому акцент на початковому навчанні робиться у закладах загальної середньої освіти [3].

Уроки фізичної культури з елементами футболу у навчальній програмі закладів загальної середньої освіти належить розглядати як один із методів переключення учнів з розумової роботи на фізичну. Саме таке розвантаження дозволяє учням старшого шкільного віку емоційно розвантажитися та відпочити від розумової роботи, що дозволить підвищити їхню працездатність [2].

У футболі поєднані всі види рухової діяльності учнів, а саме: ходьба, біг, стрибки, зупинки та передачі м'яча, удари по воротах, обманні дії (фінти) і т.д. Тому футбол є унікальним видом спорту, його оздоровчий ефект на організм учнів не можна порівнювати з жодною іншою дисципліною. У процесі занять футболу відбувається позитивний вплив на м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму [1].

Вітчизняні вчені дійшли висновку, що тільки 6-10% випускників загальноосвітніх навчальних закладів України можна назвати практично здоровими. Близько 45% учнів 10-11 класів мають різні функціональні відхилення у стані здоров'я. За останні роки у кілька разів збільшилася кількість випускників шкіл, які мають проблеми з опорно-руховим апаратом, зором, а також нервово-психічні відхилення.

Через коронавірусну хворобу та військові дії російської федерації проти України всі заклади загальної середньої освіти перейшли на дистанційну або змішану форми навчання, тому рухова активність у школярів значно знизилась, що негативно може вплинути на їхнє здоров'я.

Урок фізичної культури з елементами футболу насичений різноманітними фізичними та ігровими вправами. На ньому учні можуть виконувати рухові дії з м'ячами, фішками, скакалками, різними ігровими бар'єрами. Навіть дистанційна форма проведення уроку футболу не заважає дітям 10-11 класів рухатись у процесі занять та досягати певної рухової активності. Учні можуть вдома виконувати різні домашні завдання, записувати їх телефон, а вже під час наступного уроку презентувати це завдання вчителю, наприклад жонгливання м'ячем [2].

Отже, незважаючи від форми проведення уроку, наявності спеціального інвентаря та місця його проведення, урок футболу у закладах загальної середньої освіти можна вважати одним із засобів зміцнення здоров'я. Саме засобами футболу на уроці фізичної культури можна впливати на збільшення рухової активності учнів 10-11 класів, що у майбутньому позитивно відобразиться на їхньому здоров'ї.

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріз. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с

Юрій Никифорець

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Фізична підготовка у футболі

Одна з вимог до сучасного футболу – є хороша фізична підготовка. Футболіст має бути не тільки технічно підготовленим, а й фізично. Високий рівень маневреності гравців, збільшення сили ударів, економізація енергії при виконанні різних ігрових прийомів сприяють підвищенню працездатності та майстерності футболістів [2].

Педагогічний процес, спрямований на розвиток функціональних можливостей, а також виховання фізичних якостей, що створюють сприятливі умови називають фізичною підготовкою. Фізична підготовка умовно поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка характеризується всебічним розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей, а також систем організму футболісти. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, які опосередковано впливають на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Основними засобами ЗФП є загальнорозвиваючі вправи, які мають загальний вплив на організм спортсмена. До них відносяться різні пересування - біг, ходьба, стрибки та інші. Також засобами загальної фізичної підготовки у футболі можуть бути і інші види спорту (гімнастика, легка атлетика, важка атлетика, плавання та інші).

ЗФП має проводитися протягом усього річного циклу тренування, якщо це позакласні або позашкільні секції з футболу, або на уроках фізичної культури з елементами футболу.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) визначає рівень розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення; у вибраному виді спорту (футбол). Основними засобами СФП є ігрові та змагальні вправи з м'ячами та без них.

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією (футбол, баскетбол, волейбол та інші). В одних видах спорту та їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається насамперед швидко-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи; у третіх - швидко-силовими та координаційними здібностями; в четвертих - рівномірним розвитком різних фізичних якостей [3].

У процесі підготовки футболістів до основних змагань тренер використовує різні види контролю, у тому числі і фізичної підготовки. Це дає можливість оцінити підготовку футболіста та завчасно скоригувати навчально-тренувальний процес для досягнення високих спортивних результатів у змагальному періоді.

Для оцінки рівня фізичної підготовки футболіста застосовують такі нормативи: біг на короткі, середні та довгі дистанції; інтервальний біг; підтягування на перекладині; стрибок у довжину з місця та інші. Ці нормативи доцільно поєднувати з технічною підготовкою, наприклад: удари по м'ячу на дальність і точність; біг на короткі дистанції з веденням м'яча; вкидання м'яча на дальність і точність [1].

Отже, для досягнення футболістами високого рівня фізичної підготовленості та перебування у відмінній спортивній формі треба застосовувати різноманітні засоби і методи щодо розвитку та оцінки їх фізичних якостей. Це дасть можливість футболісту максимально проявити себе на футбольному полі та досягти високих спортивних результатів [2].

Література

1. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №1. 2012. С. 166-169.
2. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. К.: Федерація футболу України, ВКФ Комбі ЛТД, 2006. 116 с.
3. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.

Ігор Никифорук

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Фізична культура й оптимізація режиму рухової активності як один з найважливіших компонентів здорового способу життя

Здоровий спосіб життя як оновлене наукове та побутове поняття охоплює об'єктивну потребу сучасного суспільства у здоров'ї, фізичній досконалості людини, у фізичній культурі особистості.

Фізична культура та масовий спорт є важливими соціальними факторами, що впливають на формування здорового способу життя. Вони є стрижневими елементами здорового способу життя та охоплюють різні аспекти цього поняття. Існує безліч об'єктивних чинників, які впливають на формування фізичної культури: економічні умови, доступність вільного часу, якість навколишнього середовища, умови праці та побуту, а також умови фізкультурно-спортивних занять [2].

Людина, яка регулярно займається спортом, має більше можливостей успішно впоратися з викликами життя, ніж ті, хто не займається. Зокрема, такі люди можуть легше переносити фізичні навантаження і бути на 15–20% більш ініціативними в роботі та громадському житті. Вони також зазвичай більш товариські, допомагають своїм друзям і мають вищу творчу активність і впевненість у собі. Фізична культура як феномен культури не може бути зведена до природних явищ, до фізичних якостей людини, властивостей її організму та біологічних системах життєзабезпечення, тілесність людини є базисною характеристикою людини, та її духовність, інтелект невіддільні від людини та її фізичної культури.

Усе сказане вище дозволяє зробити висновок, що активна роль фізичної культури у реалізації ЗОЖ нездійсненна до виконання систем фізичних вправ, але охоплює середовище формування, розвитку та вдосконалення особистості, соціалізації людини [1].

Фізкультура у шкільництві має вирішальне значення виховання повноцінної, цілісної особистості школяра. Адже, останнім часом медики, педагоги б'ють на сполох: у нинішніх

школярів активніше, ніж у їхніх однолітків у минулі роки, виявляються порушення постави, вони більше страждають від плоскостопості та інших захворювань рухової системи. Одна з причин – недостатнє м'язове навантаження. Діти ведуть малорухливий спосіб життя: спочатку сидять на уроках, потім – над домашніми завданнями, а ввечері – біля комп'ютера, а у школах практично всі спортивні гуртки працюють сьогодні безкоштовно – працю педагогів додаткової освіти оплачує департамент. Колишні вчителі фізкультури, які масово йшли останніми роками в охорону, тепер повертаються назад: ведення спортивних секцій після уроків забезпечує їм суттєву надбавку до платні. Адже щоб дитячий спорт став справді масовим – він має бути загальнодоступним.

Оптимальний руховий режим школяра повинен складатися з ранкової фіззарядки, рухливих ігор на шкільних змінах (для дітей молодшого шкільного віку), уроків фізичної культури, занять у гуртках та спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні. При систематичних заняттях фізичною культурою та спортом відбувається безперервне вдосконалення органів та систем організму людини. У цьому і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я [2].

Роблячи висновок з вищевикладеного, вирішення проблеми оптимальної фізичної активності у термін, багато педагогів, медичних працівників бачать у широкому використанні комплексу фізичних вправ, сприяють задоволенню потреби старшокласників у русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню працездатності.

Література

1. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів, Буковинський науковий вісник. Чернівці, 2005. С. 209–211.
2. Соколюк О. В., Калінін К. Є. Рухова активність, як один із найважливіших складників здорового способу життя студентів. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 96-99 с.

Олександр Одажій

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Застосування інноваційних фітнес-технологій

до уроку фізичної культури в школі

Навчальне перевантаження, гаджетозалежність, невгамовний ритм сьогодення, не завжди здоровий спосіб життя, відсутність правильно спланованого режиму, екологічні проблеми, – все це призводить до того, що у школярів падає рівень здоров'я. Саме тому головною метою учителя фізичної культури має бути пропаганда здорового способу життя й організація збереження здоров'я.

Дослідники стверджують, що комплекс освітніх завдань фізичного виховання полягає у тому, щоб, незалежно від здібностей та майбутніх професійних інтересів учнів, забезпечити їх рівень фізкультурної освіченості, засвоїти оздоровчі заходи, допомогти накопичити руховий досвід, навчити фізичної та інтелектуальної самостійності, що допоможе формувати справжніх шанувальників здорового, активного способу життя [1, 2].

Урок фізичної культури є для всіх учнів обов'язковою формою занять. Зміст його проведення значно зумовлюють рівень спортивної захопленості та фізичної підготовленості учнів. Важливо, щоб урок, разом із загальноприйнятими завданнями, був інструктивно спрямованим і стимулював школярів до самостійних занять як у закладі освіти, так і вдома. Створення нового підходу до уроку фізкультури, який базуватиметься на ідеї модернізації освітнього процесу з використанням нових напрямів, зокрема таких, як різноманітний фітнес, має стати педагогічною ідеєю.

Мета – сформувати в учнів позитивну мотивацію до занять фізичною культурою, теоретичні знання в галузі фітнесу, уміння та навички; використовувати різноманітні фітнес-засоби для охорони та зміцнення здоров'я, самопідготовки до майбуття, а також сприяти самореалізації та самовдосконаленню, розвитку фізичних, інтелектуальних й моральних якостей людини.

На уроках із застосуванням технологій фітнесу використовується музичний супровід, який суттєво емоційно та

позитивно впливає на виконання вправ. Ритмічність, різні види аеробіки, йога знаходять відображення в тому чи іншому напрямку уроків фізичної культури, сприяють різноманітності використовуваних засобів у підготовчій, основній і заключній частинах уроку.

Використання фітнес-оздоровчої техніки в підготовчій частині будь-якого спрямування має передусім враховувати специфіку цієї вправи та сприяти розвитку певних рухових якостей школярів. Підготовча частина занять може містити аеробні вправи, наближені до техніки руху, біг, метання, стрибки, вправи на рухливість суглобів, степ-аеробіку, шейпінг, вправи на гімнастичному м'ячі тощо.

Для основної частини заняття треба використовувати спеціально розроблені вправи різних напрямків фітнесу, зокрема: танцювальні види аеробіки, силові вправи, аеробіку класичну, аеробні стери тощо, які спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших рухових навичок.

Заключна частина передбачає для зняття напруги та підвищення емоційного стану, використання таких фітнес-технологій, як йога, стретчинг, дихальні вправи, пілатес, бодіфлекс тощо.

Практика впровадження технологій фітнесу на уроці фізичної культури свідчить про формування в учнів позитивної мотивації до уроку, зацікавленість та інтерес до навчання. Виходячи з цього, можна узагальнити, що фітнес-технології сприяють зміцненню здоров'я учнів, можливості змінити негативне ставлення до уроків фізичної культури та все більше стають ефективним засобом підвищення рівня рухової активності.

Література

1. Пітенко С.Л., Кожанова О.С. Особливості викладання дитячого фітнесу в школі в сучасних умовах. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2022. С. 148-151.
2. Цвік О.С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури: збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Слов'янськ, 2021. С. 254-258.

Віктор Онофрейчук

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Шляхи підвищення фізичного стану учнівської та студентської молоді

Основними факторами, що негативно впливають на стан здоров'я молоді Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня зазначають не сприятливу екологічну обстановку, нераціональне харчування, шкідливі звички, прогресуючу гіподинамію яка виникає внаслідок інтенсифікації навчального процесу, глобальної автоматизації та комп'ютеризації.

Численними дослідженнями показана висока ефективність застосування різних засобів фізичного виховання, яка проявляється в зниженні захворюваності, підвищенні адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшенні функціональних резервів, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності різного вікового контингенту, підготовці до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці.

Тенденція погіршення здоров'я молодого покоління, вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості та працездатності молоді.

Чирлідінг – це відносно новий для нашої країни вид рухової діяльності, який швидко розвивається та набуває все більшої популярності серед молоді України. Чирлідінг – це сегмент спортивної та розважальної індустрії, який поєднує елементи шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика), це одночасно і спорт і мистецтво. Культивується чирлідінг за двома основними напрямками: як самостійний вид спорту та як яскравий супровід інших видів спорту.

На думку Л. А. Іванової, О. А. Казакової, М. В. Ієрусалимової [3] створення здоров'язберігального і розвивального середовища в умовах дитячого садка визначає особливості особистісного розвитку вихованців, дозволяє дітям проявляти свої здібності, самостійно утверджувати себе через активну рухову діяльність. Саме тому науковці впроваджували в процес

фізичного виховання дошкільного закладу чирлідінг.

Отримані результати дозволили зробити наступні висновки: під впливом вправ чирлідінгу краще розвивається рухова пам'ять, координація рухів у дітей.

Е. В. Биков, М. В. Тянюгіна, А. З. Галимзянова [2] відмічають позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять чирлідінгом на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Автори відмічають, що найбільш суттєво вправи чирлідінгу вплинули на розвиток гнучкості, спритності та сили окремих м'язових груп.

Отже, чирлідінг є ефективним засобом фізичного виховання дітей та молоді, який різнобічно впливає на організм людини і сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості [1].

Слід зазначити відсутність праць, присвячених вивченню впливу чирлідінгу на фізичний стан студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Тому, на нашу думку є досить прогресивним і актуальним розроблення методики застосування чирлідінгу у процесі фізичного виховання середніх спеціальних закладів освіти.

Література

1. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 39–43.
2. Е. В. Быков, М. В. Тянюгина, А. З. Галимзянова. Физиологическая оценка развития физических качеств детей младшего школьного возраста, занимающихся чирлидингом// Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. — Е. , 2014. — Т. 1. — С. 74-76.
3. Іванова І. В. Методологічні підходи до превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань / І. В. Іванова // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 5. – С. 3–5.

Олександра Палагнюк
Науковий керівник – доц. Кожокар М.В.

**Реалізація естетичних потреб молоді
у спортивно-масових заходах**

Естетична потреба молоді людини науковцями здебільшого визначається як потреба задоволення у прекрасному [1]. Дослідження проблеми естетичного, часто проводять через поняття естетичної діяльності [2, 3]. Вивчення зазначеної проблеми ґрунтується на тому, що естетичне виховання в процесі проведення спортивно-масових заходів досягається своїм предметним результатом – удосконаленням психічних, духовних і тілесних якостей людини, а також досягненням певних результатів у спортивній і масовій частині заходу.

Естетичні потреби, які реалізуються в процесі проведення спортивно-масових заходів, можна характеризувати як потреби в узгодженості, співрозмірності, гармонізації всіх різновидів особистісної діяльності на високому рівні, і як потребу в привабливій формі повідомлення результатів даної діяльності. Отже, естетична потреба як процес естетичного опанування ціннісних домінант спортивно-масових заходів розуміється як важливий чинник діяльності особистості взагалі. Дана категорія опирається не на предметний продукт у вигляді самостійного, виділеного естетичного об'єкта, а виступає як структура функцій, що формують процеси діяльності особистості їх предметними засобами і виражається в кінцевих результатах.

Тому естетична потреба, яка реалізується внаслідок безпосередньої участі особистості в спортивно-масових заходах, визначається як її потреба в соціально і природно впорядкованій системі емоційно-динамічної діяльності в сукупності з іншими суб'єктами. Це гармонізує взаємодію людей і природи, а також внутрішні соціальні відносини, включаючи міжособистісні в мікро- і в макросоціумі. Естетична потреба потрібна молодому поколінню як умова громадської діяльності і спирається на позначену на біологічному рівні потребу в гармонізації відносин організму з середовищем його перебування.

Отже, естетична потреба, яка реалізується в процесі проведення спортивно-масових заходів, здебільшого асоціюється з психічним прагненням людини отримати духовні радощі. Завдяки

цьому вона виступає як своєрідна установка на гармонічне її сприйняття і формування, а відтак – як прагнення досягти певних емоцій, при цьому позитивно оцінюючи діяльність суб'єктів, які залучені в проведенні спортивно-масових заходів. Естетично-художні потреби, які мають складну, в тому числі психологічну, структуру під впливом суб'єктивних і об'єктивних чинників спортивно-масових заходів змінюються і адаптуються до конкретних умов.

У структурі побудови естетичних потреб виділяються кілька рівнів. Сюди належать збереження і ствердження суспільно значущого досвіду, а також зародження на його основі ціннісних орієнтацій особистості та способів стимулювання її активності в адекватному для розвитку суспільства напрямі. Важливим елементом структури є пізнання таких аспектів буття, якими неможливо опанувати в інших різновидах діяльності.

Вагомим компонентом є і належна поінформованість з інших галузей людської діяльності. Саме вона дає можливість ефективного опанування цією діяльністю. Тут передбачається те значення, яке має забезпечення способів різнобічного соціального впливу на індивідів і зумовлює внутрішні перетворення в їх світогляді. Ще одним структурним компонентом естетичних потреб молоді потрібно розглядати і збагачення її духовного потенціалу, а отже і правильний розвиток її суспільно активного устремління до ідеалу, а також формування у процесі діяльності навичок мислити, різносторонніх творчих здібностей, умінь співпереживати, способів відчувати на можливому для особистості рівні.

Література

1. Рашидова Н.М. Роль естетичної культури у формуванні особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2017. Вип. 2 (77). С. 232-238.
2. Шевченко Г.П. Художньо-естетична вихованість як ознака культурної особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*: зб. наук. праць, 2018. Вип. 6 (87). С. 196-210.
3. Барвіна Н.О. Художньо-естетична потреба як духовна домінанта сучасної вищої освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2016. Вип. 5. С. 38–52.

Лілія Петриняк

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Самостійна робота підлітків на уроках з основ здоров'я як обов'язковий компонент процесу навчання

Сучасність виокремлює серйозні проблеми розвитку та вдосконалення освітньої галузі. Від глибини, якості, обсягу знань, якими підростаюче покоління оволодіває, великою мірою залежить і прогрес суспільства.

У середніх класах під час вивчення дисципліни «Основи здоров'я» формуються у школярів «...основні інтелектуальні уміння, необхідні для успішного оволодіння базовими знаннями, розвиваються пізнавальні сили і здібності, зміцнюються їх уміння й навички самостійно засвоювати та осмислювати навчальний матеріал» [1].

Дослідження науковців констатують, що приваблює учнів можливість отримувати знання у процесі пізнавальної діяльності. Освітньо-пізнавальні інтереси, на які, зокрема, впливає навчання, проходить важкий шлях розвитку. Інтерес учнів до навчальних занять виявляється в зацікавленості як змістом освітньої діяльності, так і новизною об'єктів пізнання й можливістю спілкування із ровесниками. «Навчальна діяльність приваблює школяра передусім як процес, що дає їм можливість виявити свою активність» [2]. Навчання – основа формування знань, оскільки в навчанні учень збагачується новими знаннями, вплив яких стає ширшим і глибшим. З іншого боку, в процесі активного пізнання для школяра відкриваються можливості, завдяки яким він може творчо й самостійно використовувати наявні знання та знаходити нові застосування, які підвищують і збагачують інтерес до знань.

В освітній роботі самостійність проявляється в активності, яка спрямована на набуття, вдосконалення знань, оволодіння прийомами роботи. Пізнавальна самостійність спрямована на засвоєння нових знань й передбачає готовність учня до пошуку.

Творчі здібності мають на увазі видове і родове поняття, але сформувати таку якість можна тільки у процесі активної розумової діяльності. Самостійністю, насамперед, називають усвідомлену мотивацію дій та їх обґрунтованість, яка не

піддається іншим впливам, бажання та здатність діяти за власними переконаннями.

Питання розвитку пізнавальної самостійності молоді знаходить певне відображення у навчальних програмах, методичних посібниках, підручниках, досвіді вчителів. Важливо, що в удосконалених навчальних програмах з «Основ здоров'я» мета навчання, крім знань, умінь і прийомів навчального характеру, передбачається також формування в учнів деяких пізнавальних навичок.

Отже, можна узагальнити, що в діючих програмах з «Основ здоров'я» помітно посилена розвиваюча спрямованість навчання підлітків, які дуже різні у своєму ставленні до пізнання. Основне завдання вчителя – пробудити в кожного школяра пізнавальну активність, допитливість, прагнення мислити, робити самостійні висновки.

Експериментальні дослідження констатують, що самостійна робота школярів середніх класів у навчальному процесі є основним засобом виявлення та підвищення їх творчих здібностей і обдарувань, підготовки до практичної роботи. Учитель, відповідно до їх підготовленості, повинен визначати послідовність та насиченість самостійної роботи кожного разу, проявляючи свою творчість і активність. Із переходом учнів до старшого класу зростає рівень їх знань і пізнавальних можливостей. Навчальний процес розкривається все глибше й повніше. Відповідно, і види самостійної роботи ускладнюються поступово, але треба пам'ятати, що самостійна робота не є самоціллю, а одним із засобів покращення всієї освітньо-виховної роботи, своєрідною підготовкою учнів до життя та до практичної діяльності. Отож у середніх класах обов'язковим компонентом процесу навчання є самостійна робота. Її зміст, роль, тривалість, способи керівництва визначаються його специфікою, рівнем підготовки школярів, метою вивчення певного матеріалу.

Література

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
2. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2010. 236 с.

Святослав Попов

Науковий керівник – доц. Мороз О.О.

Мотиваційні чинники формування здорового способу життя студентської молоді

Дослідження останніх років свідчать про відсутність педагогічних умов для реалізації мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у ЗВО. Дослідження вище зазначеної проблеми дало змогу визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до систематичного заняття фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і забезпечують даний процес, і внутрішні умови, зумовлені власними можливостями студента [1, с. 16]. Крім того, встановлено, що неповне виконання оздоровчо-рекреаційних завдань і є резервом для подальшого самовдосконалення організації та змісту фізичного вдосконалення студентів [2, с. 87].

Основними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є бажання зберегти здоров'я та розвинути фізичні якості молоді. Процес формування мотиву може мати індивідуальні особливості в залежності від особливостей особистості.

Чим більше в студентської молоді різноманітних мотивів, потреб, інтересів і цілей, тим розвиненіша у них мотиваційна сфера. На думку студентів, основною мотивацією до занять фізичною культурою є: 40% - задоволення і розваги; у 26% - підтримання нормальної маси тіла; 11% - працює для досягнення оздоровчого ефекту; 7% - на розвиток рухових здібностей; 6% - для профілактики захворювань; 3% - підвищення самооцінки; 2% - досягнення спортивного результату і 5% - заради спілкування з друзями.

При визначенні психоемоційного стану студентської молоді виявлено, що 64% - респондентів іноді відчувають дратівливість після навчального дня; 42% - респондентів рідко відчувають провину або безпорадність; 12% - вважають навпаки; 51% - відчувають почуття тривоги, в тому числі безпідставної; 38% - важко прийняти необхідні рішення під час занять; 57% - відчувають загострене почуття невпевненості в собі та своїх

можливостях; 32% - відчують підвищену втому після навчального дня.

Аналіз ставлення студентської молоді до різних форм і видів занять фізичною культурою показав, що лише 30,67% з них відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі тренування, а решта ніколи не брали участь у фізкультурно-рекреаційних гуртках, хоча мали бажання відвідувати їх.

Для цілеспрямованого формування в процесі фізичного виховання мотиваційної сфери студентської молоді необхідно використовувати цілий комплекс заходів, який включає вивчення причин низької ефективності процесу організації фізичного виховання студентів; характеристика умов закладу вищої освіти; розробка моделі поетапного формування мотивації рухової діяльності студентів [3, с. 91]. Крім того, сучасні тенденції використання оздоровчих фітнес-програм полягають у пошуку таких засобів, які б сприяли не тільки появі інтересу але і мобілізували б енерговитрати під час безпосереднього виконання фізичних навантажень [4, с. 437].

Наведені результати дозволяють рекомендувати такий підхід для організації занять з фізичного виховання студентської молоді, що зумовлює подальше вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання навчальних закладів.

Список літератури

1. Анікєєв, Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дмитро Михайлович Анікєєв ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 20 с.
2. За здоровий спосіб життя студентів : матеріали 8-ї Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції (Львів, 5-6 квітня 2012 р.) / укл. Г. Г. Лапшина. – Львів : [б. в.], 2012. – 104 с.
3. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : навчальний посібник / В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська [та ін.] ; МОНМСУ. Національний авіаційний університет. – Київ : НАУ, 2011. – 118 с.
4. Булатова М. М., Андреева О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439

Христина Равлюк

Науковий керівник - ст. викл. Вілігорський О.М.

Особливості організації та проведення позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти

Позакласна робота є невід'ємним компонентом системи освіти в Україні, особливо в умовах реалізації завдань концепції «Нова українська школа». Про важливість організації та проведення позакласної роботи зазначено у вітчизняних нормативних документах, зокрема ЗУ «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» та ін.

Так, стаття 15 ЗУ «Про повну загальну середню освіту» вказує, що «виховний процес є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах освіти і має ґрунтуватися на загальнолюдських цінностях, культурних цінностях Українського народу, цінностях громадянського (вільного демократичного) суспільства, принципах верховенства права, дотримання прав і свобод людини і громадянина, принципах, визначених Законом України «Про освіту» [1]. Це ж стосується позакласної роботи, яка організовується і проводиться в позаурочний час, спрямовується на задоволення інтересів, потреб і творчих запитів здобувачів освіти, розширення та поглиблення їх знань, умінь, навичок, сформованих на уроках.

Аналіз науково-педагогічних джерел засвідчив, що позакласна робота, як різноманітна освітньо-виховна діяльність, здійснюється педагогічним колективом у ЗЗСО, спрямовується на розвиток творчих здібностей школярів, реалізацію їх інтересів і запитів.

Ефективність позакласної роботи з фізичної культури значною мірою залежить від її професійного планування. Відповідно, це відбувається згідно з річним і поточним плануванням. Так, річне планування дає змогу поєднувати перспективні завдання з поточними (на семестр, на місяць). Поточне планування регулює діяльність окремих підрозділів на конкретні терміни протягом навчального року, в т.ч. планів виховної роботи класних керівників, плану позакласної роботи вчителя фізичної культури та ін.

Організувати й проводити позакласну роботу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти можна, орієнтуючись на такі моделі: «ситуативна» (стихійна, фрагментарна): залежно від конкретних потреб (підготовки до змагань, масових заходів) створюють тимчасові спортивні об'єднання (гуртки, клуби тощо); «традиційна»: в освітньому закладі працюють подібні за профілем секції за узгодженими програмами, проте їх дія визначається ізольованістю; зв'язки із загальношкільною діяльністю ситуативні; спостерігається формальний характер, мотивація учнів до участі незначна; «системна» (систематична, різноманітна): позакласна робота з фізичної культури враховує вікові та індивідуальні особливості школярів, їх інтереси, запити та можливості, здійснюється організовано й планомірно, створюються сприятливі умови для формування позитивної мотивації учасників.

Отже, позакласна робота з фізичної культури має такі особливості: добровільна участь; відсутність оцінок; відносно обмежений зміст і спрощена структура заняття; наступність у виконанні завдань фізичної культури; проведення занять у складі представників одного класу і різних класів та для учнів однакового й різного віку; залучення активістів, інструкторів-старшокласників, батьків-волонтерів, членів педколективу; домінування гуманних, товариських відносин; зміст, форми, тривалість занять чітко не регламентують; емоційний потенціал заходів і занять; педагогічне керівництво має консультативно-рекомендаційний характер [2, С. 3].

Література

1. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
2. Грицюк С., Грицюк Л. Потенційні можливості ігрової діяльності в позакласній роботі з фізичного виховання молодших школярів. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6570/1/13.pdf>

Роман Ротар

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Структура професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури

Рівень професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури залежить від їх здатності та готовності виконувати функції професійної діяльності. Ця компетентність є інтеграцією різноманітних видів компетентностей, що відображають складну природу педагогічної діяльності учителя фізичної культури.

До основних характеристик професійної компетентності вчителя фізичної культури І. Іваній відносить: «особистісно-гуманну орієнтацію; здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури; володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням; здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду; креативність у професійній сфері; наявність рефлексивної культури» [1].

Є.О. Павлюк розрізняє ключові професійні компетентності викладачів та професійні компетентності майбутніх викладачів. Перші дослідник розподіляє за видами професійної діяльності (управлінська, дослідницько-аналітична, технологічна, організаційна, контрольна, загальнокультурна, соціальна, прогностична), а інші – за сферами прояву та реалізації цих видів компетентностей (професійно-загально педагогічні; професійно-управлінські; професійний саморозвиток та самоосвіта; фахово-орієнтовані; професійно-спеціальні; загальні) [3].

Залежно від сфер прояву та реалізації ключові компетентності вчителя фізичної культури визначає О. Омеляненко: «здатність до саморозвитку і самоосвіти, адаптивності і мобільності, творчої діяльності, дослідництва, інтеграції різноманітних педагогічних компетентностей, спроможність будувати комплекс індивідуальних цінностей на основі соціальних і державних пріоритетів та орієнтувати на них

свою поведінку й професійну діяльність».

У нашому дослідженні ми застосовували останній підхід, що полягає в виділенні інтегральних, загальних і спеціальних компетентностей у змісті професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Ми вважали, що нормативною комплексно-інтегративною особистісною характеристикою, яка визначає готовність і здатність до виконання функцій професійної діяльності та ефективного виконання навчально-виховних завдань, є зміст професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Ми враховували вимоги до сучасного вчителя фізичної культури, специфіку його професійної діяльності, а також мету, завдання та функції цієї діяльності як передумови, що визначають зміст професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури як нормативної комплексно-інтегративної особистісної характеристики.

Зязюн І.А. зазначає, що «у процесі навчання теоретичні знання проходять певні етапи – вони трансформуються з початкових знань, які набула особистість у вигляді понять та суджень, в обґрунтовані знання (закони, теорії, правила тощо), а від них за допомогою логічних прийомів – в умовивідні знання Професійне знання повинне формуватися відразу на всіх рівнях: методологічному; теоретичному; методичному» [2].

Шляхом проведення теоретичного дослідження була відкрита структура професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури, яка охоплює різні види компетентностей (компонентів), що відображають різні аспекти та функції професійної діяльності.

Література

1. Іваній І. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... СНУ імені Лесі Українки № 1 (21), 2013.-43-47 с.
2. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії : монографія / І.А. Зязюн. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 608 с.
3. Павлюк Є.О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : дис. ...доктора пед. наук : : 13.00.04– Хмельницький, 2017 – 629 с.

Ірина Сашук

Науковий керівник – доц. Курнишев Ю.А.

Проблеми та перспективи розвитку студентського спорту в Україні

Загальновідомо, що перед галуззю фізичної культури і спорту ставляться основні завдання пов'язані із зміцненням здоров'я населення та підвищення авторитету держави на міжнародній арені. Перше з них має можливість бути реалізованим через залучення населення до занять фізичною культурою і масовим спортом, друге – здебільшого через результативність виступів представників країни у спорті вищих досягнень. У зв'язку із цим студентський спорт, який є складовою фізичного виховання молоді, окреслює значні резерви для реалізації вищезазначених завдань.

Для більш об'єктивного вивчення проблем, пов'язаних з поліпшенням ефективності функціонування та розвитку студентського спорту в сучасних умовах України, ми виділили їх у кілька груп, які пов'язані зі створенням умов для розвитку та оптимального функціонування студентського спорту. Зокрема, ці групи охоплюють соціополітичні проблеми, пов'язані зі створенням умов для розвитку та оптимального функціонування студентського спорту; нормативно-правові питання, що стосуються регулювання та управління галуззю студентського спорту; організаційні проблеми, пов'язані з взаємозв'язками різних елементів та визначенням порядку й умов функціонування студентського спорту; матеріально-технічні питання, пов'язані зі забезпеченням студентського спорту різного характеру матеріальними засобами; і методологічні питання, які включають сукупність обґрунтованих прийомів для перетворення сутності соціального явища студентського спорту.

Отже, при розробці системи оздоровлення студентів необхідно враховувати особливості фізичного виховання та студентського спорту в сучасних умовах України, а також позитивну мотивацію студентів до зайняття руховою активністю. Проте це також відкриває поле для розв'язання проблем щодо навчально-тренувальних і виховних процесів, які реалізуються через студентський спорт.

Виявлене проблемне поле студентського спорту України у ХХІ столітті зумовлює пошук ефективних шляхів вирішення ситуації, що склалася. Узагальнення значної кількості наукових досліджень присвячених студентському спорту в Україні та закордонного досвіду дало нам підстави визначити такі перспективи [1]: розроблення законодавчої бази; обґрунтування та створення умов збільшення джерел фінансування студентського спорту; розроблення форм матеріальної підтримки для студентів-спортсменів; звернення уваги роботодавців великого та середнього бізнесу на студентів-спортсменів для забезпечення спонсорської підтримки; урахування розкладу фінальних студентських змагань при затвердженні національного календаря спортивних заходів; офіційна реєстрація спортивних результатів університетів і наявністю спортивного рейтингу університетів; інтеграція діяльності між студентськими лігами, спортивними клубами університетів і професійними клубами з видів спорту; збільшення фізкультурної освіченості студентської молоді; розроблення спортивного інформаційного ресурсу для організації взаємодії студентських спортивних організацій; створення безбар'єрності у системі освіти в Україні сприяє розвитку нового напрямку спортивного студентського руху – спорт серед студентів з особливими потребами.

Визначене проблемне поле та виявлені фахівцями перспективні напрями для організаційно-економічної та науково-методологічної діяльності у студентському спорті формують актуальне науково-практичне завдання, пов'язане з становленням та розвитком студентського спорту України в умовах, характерних для новітнього періоду розвитку країни.

Література

1. Адирхаєв С. Науково-методичне обґрунтування спортивного руху серед студентів з особливими потребами – як нового напрямку розвитку спорту в Україні / Сослан Адирхаєв, Микола Житовоз // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 2. – С.10–12

Софія Сибирка

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Дослідження проблеми третирування в освітньому середовищі

Сьогодні українське суспільство супроводжують зміни, які мають ознаки не тільки позитивного, але й негативного характеру. Аналіз наукової практики та літератури свідчить про течію поширення явища третирування («мобінгу», «булінгу») у закладах загальної середньої освіти, яке полягає у постійному знущанні й переслідуванні одних школярів над іншими. Академічний тлумачний словник української мови подає визначення поняття «третирування» як вияв зневаги до когось, безцеремонна поведінка, здатність не рахуватися з кимось.

Найбільш ґрунтовні напрацювання щодо профілактики третирування в освітньому шкільному середовищі належать шведсько-норвезькому психологу Д. Олвеусу, який, досліджуючи проблему шкільного насилля й агресії, розширив поняття «мобінг» психолого-педагогічною точкою зору й увів термін «булінг». Дослідник характеризує «булінг» як ситуацію, у якій школяр «є об'єктом негативних дій з боку одного або кількох більш сильніших/авторитетних учнів, третирування – використання чийсь сили, статусу, соціального положення для залякування, нанесення шкоди або приниження іншої, що має меншу силу чи статус» [3]. Аналіз праць науковця допомагає визначити основну характеристику третирування: «систематичність, нерівність фізичних, соціальних можливостей покладені в основі відносин між жертвою й агресором, взаємовідносини переслідувача і жертви» [3]. Більшість науковців узагальнюють, що в учнівському середовищі доцільніше застосування термінів «булінг» чи «шкільне третирування» – «сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які охоплюють процес тривалого фізичного чи психологічного насилля зі сторони індивіда або групи у ставленні до індивіда, що не в змозі захистити себе у даній ситуації» [2].

Досліджуючи проблему третирування, треба розглянути її форми прояву, зокрема, найбільш поширеною класифікацією форм булінгу вважається: вербальний (проявляється шляхом

словесних образ, насмішок, сексуальних та расистських зауважень; фізичний (стусани, побиття, штовхання, шкода чи злодійство власності, відбирання речей і грошей); соціальний (виключення із групи, створення напруженої атмосфери під час навчання, формування зверхнього ставлення групи учнів і навіть учителів чи персоналу школи до жертви). Ознаками третирування є ігнорування учителями успішної підготовки до занять, бойкот, ворожа жестикуляція чи міміка, прізвиська; насміхання над видом діяльності, виглядом, поведінкою учнів, які вирізняються з-поміж однолітків; приниження, погрози; примус до «служіння» сильному»; кібербулінг (електронне поширення образливих коментарів, пліток, текстових повідомлень через Інтернет і мобільний телефон).

Аналіз наукових джерел свідчить, що дослідники виокремлюють такі основні причини булінгу: боротьба за лідерство, бажання завоювати авторитет серед друзів і однолітків; помилкове уявлення, що агресивна поведінка є допустимою; нудьга; потреба привернути увагу дорослих; як компенсація через невдачі у навчанні або громадському житті; тиск батьків; вікова різниця учнів; соціальний статус й батьківські матеріальні статки; жорстока поведінка батьків й відсутність до дитини їхньої уваги; зіткнення різних цінностей, субкультур, поглядів й нетолерантне до них ставлення; відсутність дозвілля [1; 2; 3].

Незважаючи на те, що в Україні існує низка нормативно-правових документів щодо попередження насильства та жорстокості в освітньому середовищі, проте зазначимо, що ця правова база недостатня, що підтверджується нерозкритістю низки питань, пов'язаних із третируванням саме у шкільному середовищі. Окрім того, загальнодержавна програма профілактики булінгу в освітніх закладах – відсутня.

Література

1. Лейн Д.А. Шкільная травля (булінг) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.zipsites.ru>
2. Шуміло О.О. Щодо визначення видів насильства серед учнівської молоді. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/jpdf/Pbzz_2014_27_31.pdf
3. Olweus D. Bullying at school: tackling the problem [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.oecdobserver.org>

Ольга Січковська

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Значення використання елементів волейболу під час проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку

Невід’ємною частиною фізичного розвитку та формування особистості в молодшому шкільному віці є фізичне виховання школярів. Правильний руховий режим та його дотримання учнями в умовах навчального дня є головною умовою фізичного розвитку дитини. Чергування відпочину, активного чи пасивного і навчальних занять, використання фізичних вправ у різних формах сприяє підвищенню працездатності та зняттю втоми [1].

Враховуючи інтереси учнів також є свої пріоритети у виборі рухової діяльності. На формування у школярів молодшого шкільного віку фізкультурних і спортивних мотивів впливає робота вчителя фізичної культури та загальному фізичному вдосконаленні має підпорядковуватись уся система навчально-виховної роботи.

На сьогоднішній день модернізація освітнього простору є пріоритетним напрямком держави. Одним із основних напрямів оновлення освітнього процесу є перехід від загальноприйнятого навчання фізичною культурою до профільності фізичної культури у школі. Правильно організований процес фізичного виховання допомагає розкрити уподобання учнів, сформувати гармонійно розвинуту особистість та підготувати до майбутньої професійної діяльності [2].

Вченими доведено що найкращій засіб для різнобічного розвитку дитини у школі є рухливі та спортивні ігри. Саме форми занять сприяють вирішенню основних завдань навчальної програми, основне з яких є покращення фізичного стану та формування рухової активності учнів.

Умови сьогодення ставлять перед фізичною культурою нові завдання, які вимагають повного перезавантаження та розробки нових методів та форм організації занять фізичним вихованням в закладах загальної середньої освіти. Саме включення варіативних модулів (спортивні ігри) до навчальної програми

фізична культура дає можливість розкрити потенціал фізичного стану школярів молодшого шкільного віку, підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою та спортом [3].

Для учнів 1-4 класів, серед освітніх завдань важливого значення набуває збільшення рухового досвіду дітей та покращення їх психомоторних можливостей, що спрощує процес ознайомлення та закріплення складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована в даному віковому періоді, відрізняється стійкістю, що допомагатиме у формуванні в школярів зацікавленості до самостійних або секційних занять. Також важливо ознайомлювати та прививати дітей до дотримання основ особистої гігієни.

Використання волейболу для підвищення фізичного стану та формування рухової активності учнів можливе тільки якщо навчальний процес буде побудований на ігровій діяльності, а не на вивченні окремих елементів, тому що вивчення окремих елементів гри не забезпечує необхідної моторної щільності заняття [4].

Для підвищення мотивації та інтересу учнів молодшого шкільного віку до занять різними видами спорту найкраще використовувати елементи волейболу як одного з видів рухової активності. Адже це має велике значення у формуванні рухового режиму дитини, що спонукає до професійного самовизначення, формує вміння та навички основ волейболу.

Література

1. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту. Посібник для вузів – М: Академічний проект, Фонд "Світ", 2009.
2. Солодков А.С., Сологуб Є.Б. Фізіологія людини. Загальна. Спортивна. Вікова – М: Олімпія Прес, 2005.
3. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – М.: Здоровья, 1989. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулін, О.Е. Сердюков //Теорія та практика фізичної культури. –2004. –№4. –С. 30-33.

Володимир Слободян

Науковий керівник – ст. викл. Вілігорський О.М.

Використання інноваційних технологій у сучасній школі: фізична культура

У широкому розумінні «інновація» — це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на основі різноманітних інновацій. Основною ознакою інноваційності в умовах ефективного фізичного виховання є: позитивні зміни, які відбуваються в роботі навчальних закладів у результаті спеціально організованої інноваційної діяльності.

Впровадження інноваційних технологій відображається на результативності навчального процесу та зумовлює вдосконалення або створення нових навчальних, дидактичних та виховних систем, зміну змісту освіти, методів, форм, засобів розвитку особистості та організації навчання та виховання. Також це впливає на технології управління навчальними закладами та системою в цілому. Отже, інноваційність є критерієм життєздатності, відповідності соціальним запитам і потребам, конкурентоспроможності для педагогіки як науки про виховання, освіти і навчання, де протягом тривалого періоду часу педагогічна інноватика була характерною через необхідність оновлення системи освіти.

Мета всебічного розвитку особистості є результатом історичного розвитку людства. Однак можливість досягнення цієї мети доступна особистості лише на певному етапі історичного розвитку. Важливість усебічного розвитку полягає в тому, що він дозволяє людині брати участь у різних сферах діяльності, включаючи професійну, громадську, спортивну, мистецьку тощо.

Це можливо завдяки різноманітності змісту, форм і методів діяльності, які оптимально комбінуються у процесі культурного розвитку особистості.

Людина створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку суб'єктом культуротворчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних прийомів фізичного виховання тощо) [1].

Систему фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу слід будувати таким чином, щоб заняття фізичними вправами були доцільними не лише з фізіологічного та функціонального, а й виховного та естетичного.

Тому новітні технології фізичного вдосконалення, такі як різноманітні танцювальні та ритмічні вправи, включаючи різні види аеробіки, можуть сприяти формуванню правильної постави, покращенню ходи, виробленню ритму та координації рухів.

Проте є певні проблеми: відсутність кваліфікованих кадрів і спортивних залів чи майданчиків, фінансування змагальної діяльності тощо.

Отже, ми визначаємо інноваційні (новітні) технології фізичного виховання як нові шляхи, засоби та раціональні методи, розроблені під час творчої діяльності людства. Важливо, що до таких технологій належать і системи оздоровлення, запозичені з різних народів світу з метою творчого використання.

Література

1. Абасов З.А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З.А. Абасов // Философия образования. 2006. - № 1 (15). 56-62 С.
2. Викторова ЛВ. Инновационные процессы в образовании / Л.В. Викторова // Инновации в образовании. 2002. № 2. 6 С.
3. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / О. Остапчук // Підручник для директора. 2003. № 4. 3-8 С

Михайло Сушинський

Науковий керівник - ст. викл. Вілігорський О.М.

Теоретичні аспекти відбору школярів для

Занять спортивною боротьбою

Спортивний відбір будується на основі знань комплексу якостей (модельних характеристик), якими володіють найсильніші спортсмени даного виду спорту. Однак труднощі спортивного відбору ускладнюються тим, що потрібно враховувати не тільки модельні характеристики комплексу якостей чемпіонів і рекордсменів, але й формувати ці якості на кожному етапі спортивного удосконалення. Складно в юному спортсмені розпізнати майбутнього рекордсмена або чемпіона, але можливо виявити задатки, потенціальні можливості для успішного оволодіння тією чи іншою спортивною спеціалізацією.

Раціональна система відбору дозволить, з одного боку, правильно укомплектувати спортивні групи найбільш здібними і перспективними учнями, а з другого сторони – допоможе новачку знайти той вид спорту, до якого у нього є більші задатки, і тим повніше розкрити свої потенціальні здібності.

Мета спортивного відбору – своєчасна і правильна оцінка фізичних якостей і психологічних можливостей спортсмена. Це потребує всебічного, поглибленого вивчення стану здоров'я, фізичних якостей і фізіологічних функцій, а також особистих якостей починаючих спортсменів, які мають провідне значення для конкретного виду спорту [2].

Відбір необхідно здійснювати не як однократний акт, який базується на комплексі тестів, а як систематичне і довготривале дослідження, в якому повинні знайти своє місце і спостереження тренера, і його педагогічний експеримент. Висновки повинні ґрунтуватися на природних якостях спортсмена, і на його здатності навчатися.

Перший етап (спортивна орієнтація) триває 1-3 місяців. Основа відбору відповідного контингенту полягає в ознайомленні з хлопчиками 10 років на уроках фізичної культури в середніх школах та їх результатами на вступних іспитах.

Другий етап відбору починається після закінчення курсу навчання в дитячій підготовчій групі і базується на прогнозуванні керівників груп, на показниках за нормативами ЗФП, даних функціональних досліджень, а також і на спостереженнях під час навчальних занять і змагань у групах. Відбір борців у другі вікові групи проводиться з попередніх їм по віку груп. У різні вікові групи треба також приймати дітей та підлітків, які не займалися раніше боротьбою, але оволодівають хорошим фізичним розвитком і бажанням тренуватися в цьому виді спорту.

На третьому етапі, наприкінці другого року навчально-тренувальних занять, на основі сукупності усіх отриманих даних (стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, успішність оволодіння учбовим матеріалом), виявляються обдаровані діти, які зараховуються в основну навчальну групу.

На всіх етапах відбору необхідно звертати увагу на загальні якості дитини – спортсмена-початківця, на його цілеспрямованість, працездатність, творчу активність і допитливість, волю, здатність до самооцінки та подолання труднощів і т. ін.

Отже, можна зробити такі висновки: науково-методична література для спеціалістів у галузі боротьби недостатньо висвітлює проблему відбору кандидатів у секції, проте в останні роки цьому питанню приділяють більше уваги. У роботі вивчені особливості навчально-тренувальної роботи на початковому етапі багаторічної підготовки, визначена методика попереднього відбору борців, програма попереднього відбору для занять спортивною боротьбою. Надалі доцільно розглянути вікові і статеві особливості кандидатів для занять, різних видів боротьби.

Література

1. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора. Теория и практика физической культуры, 1993.
2. Дякин А.М., Невредимов И.Т. Методика отбора борцов. Спортивная борьба. Ежегодник, 1990.

Анастасія Тараненко

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Вплив занять з фізичної культури на становлення соціальної зрілості у старшокласників

Соціальна зрілість – це складне соціально-психологічне явище, що включає кілька частин: самосвідомість, світогляд, моральну зрілість, соціальні почуття тощо.

Формування соціальної зрілості учнівської молоді не може мати великого значення без соціальних почуттів, які є основою становлення соціальної зрілості, необхідною умовою самовизначення, позначення свого місця в суспільстві.

Багато частин і різних аспектів впливає на формування соціальної зрілості: «стосунки з оточуючими, виховання в сім'ї, спілкування, навчання й виховання у школі, політичні, економічні, ідеологічні та ін. зміни в суспільстві тощо» [1, с. 18].

Важливим чинником розвитку соціальної спрямованості учнів старших класів, моральної зрілості, соціальних почуттів є фізична культура і спорт, у яких, крім фізичного здоров'я, формується ще й моральне здоров'я, а також соціальна активність, почуття належності до колективу, почуття групи (вольове, інтелектуальне, організаційне, емоційне). Вони люблять честь і гідність, гордість за успіхи своїх однокласників, відданість учнів своїй країні на різних рівнях. Заняття фізичною культурою допомагають учням старших класів усвідомити існування багатьох форм корисної громадської діяльності, оскільки там вони розкривають свій потенціал, знаходять місце власного застосування у професійному житті та суспільстві, зокрема.

Упродовж засвоєння програми з фізичної культури формуються оптимальні умови для виявлення прихованих здібностей, які не виявляються при вивченні інших навчальних дисциплін, організаторські та комунікативні здібності, моральні норми та цінності, емпатії тощо.

Основою формування соціальних почуттів, що має відношення до соціальної зрілості особистості, є моральні почуття, зокрема чуйність, доброта, доброзичливість, співпереживання, співчуття тощо, у яких закладено ставлення до інших людей, до себе та всього суспільства.

Існують різні типи соціальних афектів: спрямовані на об'єднання людини з суспільством (ідентифікаційний); активно-творчий – почуття соціальної творчості й соціальної практики; засвоєння та закріплення соціальних надбань людини та бачення майбутнього (когнітивно-проективний рівень).

Вплив на розвиток соціальних почуттів має «...соціальна ситуація, в якій розвивається старшокласник (проблема сенсу життя, вибору професії, самовизначення в суспільстві, отримання паспорта, підготовка до служіння в рядах армії, підготовка до сімейного життя та ін., та вікові особливості: прагнення до ідеалу, завершення фізичного розвитку й перебудови організму, виникнення перших серйозних почуттів до протилежної статі, вибірковість спілкування з оточенням та ін.» [2, с. 86].

Аналіз емпіричного дослідження доводить важливу роль фізичного виховання і спорту у формуванні соціальних аспектів старшокласників, зокрема: самоорганізації, самопізнання, соціально-вольових, моральних якостей, групових почуттів, взаємовпливу, культури спілкування, уваги тощо.

Дослідження виявило невідповідність вимог учнів старших класів до особистості нинішнього вчителя фізичної культури та вимогами майбутнього вчителя: школярі висувають більше вимоги, ніж майбутні вчителі, що може вплинути на ставлення учнів до занять і результати роботи вчителя. Вважаємо, що на рівень емпатійності впливають особливості класного колективу, стан виховної роботи з учнями, характер стосунків, власне, те, що має враховувати вчитель фізичного культури в процесі організації навчально-виховної роботи зі старшокласниками.

Література

1. Киселиця О., Мосейчук Ю., Мороз О. Становлення соціальної зрілості старшокласників (у контексті діяльності вчителя фізичної культури) Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3(43), 2018, С. 12-19.
2. Левківський М. В. Соціальна зрілість старшокласників (підходи до формування). Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 32. Рівне : РДГУ, 2005. С. 85-87.

Дмитро Топорівський

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Конфлікти у структурі професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури

У структурі професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури конфлікти посідають особливе місце. Аналіз напрацювань фахівців дозволив узагальнити, що поняття конфлікту містить у собі різні форми й способи протистояння, напруження у відносинах, прихованої та явної боротьби, що передбачає зіткнення двох або більшої кількості різноспрямованих сил, мотивів, позицій сторін з метою реалізації корінних інтересів в умовах протидії з боку кожної із сторін [1]. В основу виникнення конфлікту покладено протилежні позиції сторін і суперечності у поглядах. До основних типів професійних конфліктів у освітньому закладі віднесено фахові конфлікти, конфлікти очікувань і конфлікти міжособистісної несумісності. З'ясовано, що залежно від суб'єктів взаємодії в закладах освіти можуть виникати такі види конфліктів: «учень-педагог», «учень-учень», «педагог-педагог», «педагог-батьки», «педагог-адміністрація» [2]. Кожен із професійних конфліктів у соціально-педагогічному середовищі може виконувати деструктивні (негативні) і конструктивні (позитивні) функції.

До основних причин конфліктів у середовищі закладу освіти віднесено соціальні, психологічні та педагогічні. У процесі дослідження виокремлено особливості конфліктів, до яких належать: особистісна відповідальність педагога за перебіг і виважене розв'язання конфліктів; доцільність врахування соціального статусу учасників; життєвий досвід опонентів, що породжує різний ступінь відповідальності за помилки при вирішенні конфліктів; наявність різних підходів до розуміння причин конфлікту; високий виховний сенс конфліктної протидії та особистий приклад педагога у розв'язанні суперечок.

Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до розв'язання професійних конфліктів у закладах освіти передбачає спрямованість фахівця і позитивну мотивацію; наявність конфліктологічних знань та сформованість сукупності

практичних умінь і навичок щодо педагогічного врегулювання конфліктів, а також рефлексію поведінки. Конкретизовано сутність критеріїв (мотиваційного, операційного, особистісного) готовності майбутнього вчителя фізичної культури до розв'язання професійних конфліктів у закладах освіти.

Провідну роль у формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання професійних конфліктів у закладах освіти відведено педагогічним умовам, які визначаємо як сукупність об'єктивних чинників, пов'язаних із організацією навчально-виховного процесу, що забезпечують його ефективність. Обґрунтовано педагогічні умови: стимулювання розвитку в майбутніх учителів фізичної культури внутрішньої мотивації до конструктивного врегулювання й знівелювання конфліктів; поетапне засвоєння майбутніми педагогами конфліктологічних знань і формування у них відповідних умінь і навичок; збагачення змісту практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури спеціальними знаннями щодо сутності, структури, функцій і механізмів попередження і розв'язання конфліктів; створення сприятливого соціально-психологічного клімату для забезпечення формування досвіду конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Отже, практичні механізми впровадження педагогічних умов базуються на розробці конкретних проблемних управлінських ситуацій, спрямованих на мотивацію навчальної діяльності з вивчення теоретичних питань розвитку й управління конфліктами; впровадженні комплексу теоретико-практичних завдань узагальнюючого, варіативного, репродуктивного, конкретизуючого й рекреаційного характеру, які носили конфліктологічну спрямованість і поглиблювали теоретичні знання майбутніх учителів фізичної культури; удосконаленні досвіду конструктивного вирішення конфліктних ситуацій через відпрацювання та закріплення навичок ділового спілкування, виявлення конфліктних ситуацій у процесі соціальної взаємодії.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід. 2003. 344 с.
2. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2015. 183 с.

Ірина Тураш

Науковий керівник – доц. Гауряк О.Д.

Особливості фізичної культури зі школярами з особливими освітніми потребами

Нині сучасна освіта переживає докорінні зміни в системі навчання а виховання дітей шкільного віку. Згідно із «Концепцією розвитку інклюзивної освіти» (2010), «Концепцією Нової української школи» (2016), в Україні активізувався процес упровадження інклюзії в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Згадані нормативні документи, передбачають створення умов для інклюзивного навчання школярів з особливими освітніми потребами (ООП).

Передумовою у забезпеченні успішного навчання та процесу успішності школярів з ООП у ЗЗСО є індивідуалізація навчально-виховного процесу, мета якого – розробка комплексної програми розвитку, розробка індивідуального навчального плану та індивідуальної навчальної програми для школяра з ООП у класі з інклюзивним навчанням [4].

Інклюзивна модель навчання передбачає, що школа готова приймати різних учнів, урахувати індивідуальні відмінності у своїх педагогічних підходах, у плануванні та організації усіх заходів навчально-виховного процесу, тобто зміст інклюзивного навчання полягає в адаптації системи до потреб дитини [1].

Однією з важливих складових навчально-виховного процесу школярів з ООП є фізична культура.

Основні завдання інклюзивного навчання, в тому числі й на уроках фізичної культури – забезпечення права школярів з ООП на здобуття загальної середньої освіти в умовах ЗЗСО у комплексному поєднанні традиційних засобів фізичної культури з засобами корекційної спрямованості, задля різнобічного розвитку індивідуальності дитини на основі виявлення її рухових задатків і здібностей, формування інтересів і потреб; збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я, надання у процесі навчально-виховної роботи кваліфікованої психолого-медико-педагогічної допомоги з урахуванням стану здоров'я, особливостей психофізичного розвитку школяра [4]. Але, фізична культура школярів з ООП

має свою специфіку, завданням якої є зміцнення здоров'я та загартування організму, забезпечення правильного фізичного розвитку, навчання руховим вмінням та навичкам, що має здійснюватися одночасно з розв'язанням корекційних завдань [2]. Певні порушення у фізичному та/або психічному розвитку «особливих» учнів, створюють труднощі в досягненні загальної освітньо-виховної мети, породжують суперечності між прагненнями учнів та їхніми можливостями, тому особливістю навчально-виховного процесу дітей з особливими освітніми потребами є його корекційна спрямованість [3].

Працюючи з учнями з ООП, педагогам потрібно використовувати наступні підходи: використання диференційованого навчання, систематизація вправ і завдань за видами захворювань, індивідуальний підхід до кожної дитини, здійснювати ретельний контроль за фізичним навантаженням, підвищувати рівень активності школярів, використовувати спеціальні методи прийомів і засобів навчання, які сприятимуть пізнавальної діяльності школярів. При розробці змісту уроків фізичної культури та доборі засобів треба застосовувати принцип доступності, разом з тим не допускати зайвого спрощення матеріалу [1].

Отже, фізична культура є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу школярів з ООП, що має свою специфіку і здійснюється одночасно з розв'язанням корекційних завдань.

Література

1. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. Педагогічні науки : наук. журн. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2022. С. 7-15.
2. Кізенко О.М. Фізичне виховання учнів з особливими потребами .Все для вчителя. 2011. №. 28-30. С. 57-59.
3. Колупасва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими потребами та організація їх навчання. К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
4. Миронова С. П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах : навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2020. 176 с.

Василь Ухожанський

Науковий керівник- доц. Ячнюк М.Ю.

Інтерактивне середовище в умовах змішаного навчання майбутніх учителів фізичної культури

Проведений нами аналіз праць дозволяє стверджувати, що у педагогічній науці процес формування інтерактивної компетентності саме майбутніх учителів фізичної культури є тим питанням, яке ще не знайшло достатнього теоретичного обґрунтування. Недостатнє дослідження цієї проблеми спонукало нас до аналізу, визначення, пошуку та обґрунтування педагогічних умов формування інтерактивної компетентності саме майбутніх учителів фізичної культури в ЗВО.

Це дозволяє зробити припущення про те, що формуванню інтерактивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури сприятиме забезпечення певних педагогічних умов. У ході дослідження передбачаємо, що ці умови вимагають комплексної реалізації, оскільки вони взаємопов'язані.

Загальновідомо, що все у житті пов'язано із мотивацією.

Сучасні дослідники мотиваційної сфери Ю. А. Курнишев [1], В.Т. Яловик [2] наголошують на важливості формування мотивації, професійно-пізнавального інтересу та забезпечення професійної мотивації у майбутніх фахівців фізичної культури.

Можна вести мову про три типи навчально-пізнавальної мотивації студентів. Перший тип пов'язаний з їхніми індивідуальними пізнавальними потребами та інтересами. Другий тип – з професійними обов'язками. Третій тип – негативний. Мотивація такого типу виявляється, наприклад, у ситуації, коли студент почувається незручно на заняттях або в інших видах діяльності серед однокурсників.

Індивідуальні інтереси перетинаються з професійними інтересами, а професійні інтереси розвиваються в середовищі професійної діяльності, відбуваються певні кроки: від народження окремих інтересів до їх «кристалізації» та утворення системи інтересів.

Із психологічного погляду інтереси характеризуються такою рисою як «зацікавленість». Професійний інтерес, занурюючись і зміцнюючись, становиться життєвою необхідністю, активізує

мотиваційні, пізнавальні, когнітивні зусилля в інтерактивній діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

З цієї точки зору професійний інтерес виглядає як складний комплекс психічних властивостей, процесів і станів, що охоплює вибірккову, пізнавальну, емоційну та вольову активність, спрямовану на конкретну діяльність.

У професійних інтересах проявляється ставлення студентів до професійної діяльності та певні очікування від її результату. До професійного інтересу входять потреба у професійній діяльності, професійні схильності, здібності, професійні ідеали, цінності й ціннісні орієнтації, установки, спрямованості, які проявляються в мимовільній і довільній увазі, позитивних емоціях і почуттях, вольовій та інтелектуальній активності.

Вони тісно поєднані, тому виступають фактором, який відображає ставлення майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності. Зв'язок між професійними інтересами та здібностями дуже важливий, оскільки саме він гарантує успішність інтерактивної діяльності майбутніх учителів фізичної культури; сприяє виникненню позитивних емоцій, активізує волю і мислення, допомагає у повторенні.

Наша думка полягає в тому, що критичним моментом у генезисі мотивації є прийняття професії майбутнього вчителя і розкриття особистісного сенсу професійної діяльності. Під час стимулювання професійної мотивації студентів важливо враховувати особливості визначених вище різних видів мотивів. Необхідно також враховувати, що при стимулюванні професійної мотивації студентів, яка є важливою передумовою формування інтерактивної компетентності, відіграють важливу роль два аспекти: спонукальний і регулятивний.

Література

1. Курнишев Ю.А. Організаційний аспект мотивації саморозвитку майбутнього сучасного вчителя фізичної культури. Theory and methods of educational management. 2016. №
2. Ялович В.Т. Психологічні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Луцьк: Волинь, 2000. 36с.

Артем Філіпенко

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Форми організації навчання у футболі

Основною формою організації навчання з футболу є урок фізичної культури або тренувальне заняття у позаурочний час. Вони побудовані на основі дидактичних принципів і з урахуванням закономірностей навчального та тренувального процесів з футболу і мають відповідати таким вимогам:

1. Вплив тренувального заняття має бути всебічним - виховним, оздоровчим і спеціальним.
2. Зміст уроку повинен відповідати конкретним завданням, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також фізичної та технічної підготовки.
3. У процесі уроку необхідно застосовувати різноманітні засоби та методи навчання та удосконалення.
4. Кожен окремих урок повинен мати нерозривний зв'язок з попереднім і наступними уроками чи тренуваннями. [3]

Структура уроку фізичної культури з елементами футболу поділяється на три частини: підготовчу, основну та заключну.

У підготовчій частині уроку відбувається початкова організація учнів, оголошуються завдання та коротко пояснюється зміст основної частини. Головне завдання підготовчої частини - функціональна підготовка організму дітей до основної роботи. У ній застосовуються різні засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у тому числі з футбольними м'ячами. Підготовча частина триває приблизно 15-20% загального часу уроку [1].

Ігровий метод можна застосовувати для розминки учнів, рухливі ігри на увагу. При проведенні рухливих ігор у підготовчій частині уроку доцільно використовувати футбольний інвентар, наприклад м'ячі.

Основна частина уроку спрямована на вирішення основних завдань, поставлених перед уроком, які спрямовані на навчання технічних та тактичних елементів футболу, а також розвитку спеціальних фізичних якостей [2]. Найчастіше у підготовчій частині уроку учителі фізичної культури застосовують ігровий метод навчання при вивченні та удосконаленні технічних

прийомів футболу. Застосування ігрового методу та створення ігрових ситуацій дозволяє учням виконувати технічні прийоми футболу, максимально наближені до ігрових ситуацій у змаганні.

Для навчання елементів ведення, зупинок, прийомів, передач та ударів по м'ячу доцільно застосовувати наступні вправи: естафети з веденням м'яча; зустрічні естафети з веденням та передачами м'яча; естафети з веденням та подальшим ударом по воротах; гра у квадрат; вправи у парах та трійках; ігрові вправи без м'яча, та інші.

Найефективнішим методом засвоєння технічних прийомів є двостороння тренувальна гра, коли учні діляться на дві рівні команди та грають у футбол. Саме у процесі гри у футбол відбувається засвоєння технічних прийомів. Гра дає можливість учням максимально проявити свої технічні можливості.

Тривалість основної частини уроку дорівнює 70-80% від загального часу.

На заключну частину відводиться 5-10% від загальної тривалості уроку.

Основне завдання заключної частини уроку – поступове зниження функціональної активності організму учнів. У заключній уроку доцільно застосовувати рухливі ігри та естафети з елементами техніки футболу, але вони повинні бути низької інтенсивності або малої рухливості, також ігри на увагу.

Отже, застосування ігрового методу навчання технічних прийомів футболу доцільно застосовувати у всіх частинах уроку. Гра – це процес, під час якого учні найліпше можуть ознайомитись, удосконалювати та засвоїти технічні елементи футболу [3].

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с

Станіслав Циганюк

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Основні фактори впливу на формування рухової активності школярів на уроках фізичної культури

Аналізуючи фахову, наукову літературу та статистичні данні можна констатувати, що на сьогоднішній день рухова активність належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності людини. Недостатня рухова активність, незацікавленість у заняттях будь-яким видом спорту сучасних школярів – одна з найбільших проблем реформування освіти в Україні.[1] Підвищення рівня рухової активності учнів різних вікових категорій залишається найбільш важливим для сучасної науки.

Нині кожна школа стоїть перед вибором подальшого шляху розвитку у зв'язку з модернізацією системи освіти. Одним із напрямів оновлення освітньої діяльності школи є уведення профільного навчання зі спортивного напрямку, який треба розглядати як умову багаторівневої системи безперервної освіти. [2]

Поняття «рухова діяльність» та «рухова активність» невід'ємні одне від одного. Саме рухова активність – це певне вираження активної рухової діяльності людини.

Ряд авторів Л. Я. Івашенко, А.Л. Благій визначили, що рухова активність – це сума рухів, які виконує людина у процесі життя. З наукової точки зору, рухова активність це процеси, які відбуваються у скелетних м'язах та забезпечують їх скорочення, тобто забезпечують переміщення людини.

Отже, можна констатувати, що рухова активність – це певна кількість рухових дій у відповідному проміжку часу.

Характерною особливістю рухової активності є максимальний прояв своїх фізичних і психічних можливостей. Саме рухова активність виражає та стимулює до високої емоційності, здатність задовольняти потреби у самоствердженні, стимулюванні розвитку творчих здібностей та інтелекту. [3]

Від уроків фізичної культури залежить постійна підтримка інтересу і цілеспрямованості у школярів, чи мають вони задоволення і чи формується в них задоволення заняттями

фізичною культурою – саме це і буде запорукою формування рухової активності на уроках фізичної культури.

Аналізуючи навчальну програму з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, в якій чітко передбачено використання широкого кола форм і методів організації занять з фізичної культури, які можуть компенсувати дефіцит рухової активності дітей. На жаль, у реальних умовах існує тільки урок фізичної культури, який проводиться двічі на тиждень. До пополіпшення показників рухової активності можна віднести виконання самостійних занять фізичними вправами та рухливі або спортивні ігри.

Для визначення моторної щільності уроку фізичної культури використовують організовану рухову активність школярів. Але при побудові уроку для досягнення високої моторної щільності необхідно поняттями, що будь-який урок з фізичної культури повинен виходити із завдань уроку. [4] При розробці плану уроку необхідною передумовою є вираховування обмежених фізичних можливостей школярів і необхідністю передбачення часу на відпочинок після виконання серії фізичних вправ. [2]

Отже, при проведенні уроків треба прагнути до того, щоб рухова активність чинила стимулюючий вплив на організм. Треба враховувати, щоб не було надмірних фізичних навантажень, які будуть гальмувати ріст і розвиток дитини. Саме інтенсивна і тривала робота уповільнює процес росту організму, а всі енергетичні ресурси витрачаються на пластичні процеси.

Література

1. Бакіко І.В. Тенденції розвитку шкільних програм з фізичної культури // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка. Тернопіль, 2015. №7: 57-59.
2. Холодів Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Видавничий центр «Академія», 2018, 250 с.
3. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал 2012. № 8: 7–10.
4. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів. Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн, 2014. 4 (18): 136–140.

Максим Чебан

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

**Нормативно-правові складові забезпечення
організації процесу фізичного виховання
старшокласників**

Фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні здоров'я молоді, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Громадяни володіють правом займатися фізичною культурою та спортом незалежно від майнового та соціального стану, расової та національної належності, освіти, статі, віросповідання чи інших особливостей. Держава створює відповідні умови для правового захисту інтересів громадян у галузі фізичної культури та спорту, розвиває та вдосконалює фізкультурно-спортивну інфраструктуру та індустрію, заохочує прагнення громадян зміцнювати власне здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

За для належного функціонування галузі фізичної культури та спорту потрібна всебічна підтримка з боку держави. Саме такий перебіг речей регламентовано чинним законодавством України, а спрямованість державної політики висвітлюється у законодавчих і нормативно-правових законах, актах, указах Президента, постановах Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України та відповідних наказах.

Держава створює належні умови для правового захисту інтересів громадян у галузі фізичної культури та спорту, розвиває та вдосконалює фізкультурно-спортивну інфраструктуру та індустрію, заохочує громадян зміцнювати власне здоров'я, вести здоровий спосіб життя. Кабмін України за участі громадських організацій розробляє стратегічну систему заходів для підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення та забезпечує умов для їх впровадження в життя, використання фізичної культури та спорту як провідного засобу профілактики та лікування захворювань. У статтях Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що держава регулює відносини у галузі фізичної культури та спорту шляхом формування державної політики у даній галузі,

створення відповідних державних органів, матеріально-технічного, фінансового, кадрового, та іншого забезпечення, розвитку фізичної культури та спорту, а також визнання різнопланового самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні [2].

Закон України «Про освіту» проголошує, що основним завданням освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її інтелектуального, фізичного, духовного і культурного розвитку. Водночас вдала соціалізація, економічний добробут - є обов'язковою частиною генезу суспільства та сталого розвитку України її європейського вибору [1].

Освітня потреба сучасних школярів задовольняється у профільному навчанні шляхом створення мережі загальноосвітніх закладів різного типу, яка складається з профільних і багатопрофільних ліцеїв, гімназій, ЗЗСО, які мають змогу повністю реалізувати профільність навчання, та професійно-технічних навчальних закладів, коледжів. Крім того, освітня потреба учнів у старшій школі у профільному навчанні може задовольнитися в межах освітніх регіонів держави.

Навчальна програма з фізичного виховання висвітлює обсяг знань, навичок, умінь, які підлягають засвоєнню протягом навчання та сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог в галузі. Єдина державна навчальна програма не враховує всієї різноманітності інтересів і запитів сучасних учнів і учителів, умов проживання, національних і регіональних традицій. З цією метою для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні школярів, з одного боку, і захисту прав навчальних закладів і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», з іншого боку, нині розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні та робочі.

Література

1. Верховна Рада України. Закони України «Про загальну середню освіту» [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. 2017. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
2. Дутчак М.В., Трачук С.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012; (2):11-16.

Олександр Чибуряк

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Соціальний проект «Відкриті уроки футболу» як засіб захисту та психологічної підтримки українських дітей в умовах війни

Діти – це найцінніший та найдорожчий скарб людства, принаймні так має вважати кожна держава світу. Дитина є носієм культури, спорту, освіти, релігії та інших складових тієї чи іншої країни. Щоб людство було здоровим, сильним, освіченим, талановитим, значна увага держави приділяється саме дітям.

Кожну дитину потрібно вважати чистим струмком, і щоб він залишався таким, його постійно потрібно підживлювати джерелами уваги, любові, ніжності та добра. На жаль, сьогодення українських дітей не зовсім радісне: війна, соціальна й економічна незахищеність, утрата рідних, вимушене переміщення в інші регіони України призвели до того, що діти досить швидко пізнають недосконалість світу та з плином часу втрачають своє дитинство.

Попри всі спроби агресора залякати, внести нестабільність і зламати дух українського народу, знаходяться сили для боротьби за свою волю, і в цьому випадку знаходяться люди, які намагаються внести позитивні емоції та моменти для майбутнього України – для наших дітей. Саме через соціальні проекти і реалізуються такі моменти, одним з яких є «Відкриті уроки футболу». Це проект Української асоціації футболу (УАФ) за підтримки Дитячого фонду УЄФА та Асоціації кроскультурних проектів (Данія).

Проект «Відкриті уроки футболу» передбачений для дітей внутрішньо-переміщених осіб (ВПО), дітей, постраждалих від війни, дітей військових ЗСУ та інших соціальних груп.

Мета проекту – подарувати дітям радість та задоволення від спілкування, об'єднати їх, відчути себе у безпеці, відволіктись від сьогодення та полюбити футбол у всій його красі. Реалізація мети здійснюється засобами футболу.

Суть даного проекту полягає в організації футбольного дійства для дітей віком 9-12 років. Це свято триває два дні,

проводиться на футбольному полі. Для цього використовується спеціальний інвентар і обладнання, також організаторами проекту є спеціально підготовлені волонтери, які проводять з дітками ігри та ігрові вправи з футбольними м'ячами.

Футбольне поле розмічається на дванадцять квадратів, у яких займаються по дванадцять дітей. Одночасно на футбольному полі займаються сто сорок чотири дитини та 24 волонтери. На кожному з квадратів працюють по двоє інструкторів, які проводять заняття з різними завданнями та різної інтенсивності. Одне заняття триває приблизно 10-12 хвилин. По завершенні заняття діти утворюють паровозик і під музичний супровід направляються до наступного квадрата. Усі заняття розпочинають та завершують за сигналом старшого волонтера, який слідкує за часом і переміщенням команд до наступного квадрату.

Зауважити, що в одному з дванадцяти квадратів проводяться заняття з безпеки в умовах воєнного часу, де дітей ознайомлюють з вибухонебезпечними предметами та як необхідно діяти у разі їх виявлення.

Спостерігаючи за дітьми, які беруть участь у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу», можна сказати, що у процесі занять на футбольному полі діти почуваються у безпеці. Рухливі ігри і естафети з елементами футболу допомагають дітям розкритися, відчутти себе щасливими та потрібними суспільству, що є головною метою даного проекту.

Необхідність проведення таких проектів дуже важлива, адже вони допомагають розв'язати соціальні проблеми українських дітей.

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с

Богдан Шевчук

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Формування постави в дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури

Починаючи з 6-7 років, діти перебувають у важливому етапі біологічного розвитку та активно вивчають широкий спектр шкільних предметів. У зв'язку з цим навчання правильній поставі у 1-2 класах спрямоване на запобігання негативним наслідкам одноманітних поз і малорухливого режиму, що часто відбувається під час шкільної роботи. Особлива увага приділяється віковим особливостям розвитку учнів і завданням предмета "Фізична культура" [2].

З першого дня у школі хребет дитини піддається підвищенням навантаженням. Різні фактори, такі як гіподинамія, неправильне фізичне виховання, незручні меблі та відсутність навички правильної постави можуть погіршувати стан опорно-рухового апарату дитини. У разі сколіозу грудного відділу, хребці можуть бути закручені проти годинникової стрілки, а саме це порушення постави іноді називається "шкільним сколіозом". Протягом 11 років у школі, школярі проводять час сидячи на стільцях і за столами, розрахованими на п'ятикласника середнього зросту.

Для формування звички до правильної постави у кожного школяра потрібно вчитися тримати голову та корпус прямо при стоянні та ходьбі, плечі тримати на одному рівні та злегка відведені назад, а також нормально опущені вниз. Невиконання цих правил може призвести до звуження грудної клітки, її плоскості, виступання кутів лопаток, формування живота вперед та опускання одного плеча нижче за інше у школярів [3].

Без спеціальних заходів профілактики майже кожному школяру загрожує погана постава. Для запобігання цього необхідно дотримуватися елементарних правил, таких як:

Після уроків важливо, особливо для учнів молодших класів, полежати протягом години, щоб м'язи відпочили та розслабилися.

- Не можна носити сумку на плечі, оскільки це вимагає постійного піднімання плеча. Необхідно уникати носіння

портфеля в одній руці. Ліпше перекинути ремінь сумки через шию або носити ранець чи рюкзак.

- Щоб зберегти правильні фізіологічні вигини хребта, варто спати на рівному ліжку з жорсткою основою та м'яким матрацом, а також використовувати не занадто високу спеціальну ортопедичну подушку.

- Важливо займатися фізичною активністю, проводячи 20-30 хвилин на день. Треба підбирати вид спорту та інтенсивність навантажень відповідно до свого стану здоров'я.

- Під час сидіння на стільці важливо спиратися спиною на його спинку та зберігати постійний вигин, уникати згинання тулуба і нахилення голови вперед [3].

Навчання правильній поставі у школярів має на меті передачу знань про ознаки правильної та неправильної постави, а також про гігієнічні умови та заходи запобігання порушенням постави.

Порушення постави є однією з основних проблем фізичного розвитку школярів, більшість яких має набутий функціональний характер і пов'язані з нераціональною організацією навчального процесу.

Література

1. Молчанюк О. В., Чернікова, Н. В., Кушнір, Я. В. Профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науковопрактичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 597-599 с.
2. Спіцин В. В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави. Physical Education Theory and Methodology №02. 2016. 27-33 с.
3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. Physical Education Theory and Methodology №03, 2016. 28-35 с.

Аліна Штефюк

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Особливості співпраці закладів дошкільної освіти з родинами у формуванні навичок ЗСЖ у дошкільників

Сьогодні актуальним залишається питання щодо формування здорової особистості при взаємодії сім'ї та дошкільного освітнього закладу, прививання педагогічної культури батькам.

У зв'язку з цим нами досліджено стан розвитку проблеми формування здорової особистості дитини дошкільного віку у науковій літературі та з'ясовано, що науковці простежували загальні питання формування особистості дошкільника, взаємозв'язок фізичного, психічного й соціального здоров'я, особливості взаємодії навчального закладу з сім'ями тощо.

Науковцями зазначається, що здорова особистість – «це особистість, яка готова сприймати педагогічний (виховний) вплив у цілому, в тому числі щодо культивування здоров'ятворчої діяльності, аналізувати його з позицій власного життєвого досвіду і втілювати модель здоров'я у власній поведінці» [2, с. 16].

«Формування здорової особистості дитини – процес засвоєння дитиною знань про здоров'я (когнітивний компонент), забезпечення прагнення бути здоровим (емоційно-ціннісний компонент) і застосування цих знань та мотивації на практиці (діяльнісний компонент). Повноцінне формування здорової особистості в період дошкільного віку є ефективним лише за умови забезпечення взаємодії дітей і дорослих у системі «педагоги – діти – батьки».

Взаємодія між дошкільним освітнім закладом і сім'єю є процесом співпраці між освітнім закладом і сім'єю, процес взаємовпливу, що характеризується двосторонньою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети, якою є формування здорової особистості дитини та підвищення рівня педагогічної культури батьків з питань формування здорової особистості дошкільника.

Знання про компоненти здорової особистості; прагнення до самоформування як здорової особистості; поведінка здорової особистості дошкільника, знання про будову організму, гігієну,

здоров'я; емоційне та позитивне ставлення до пізнання власного тіла, визнання доцільності режиму дня, доброзичливих відносин між членами сім'ї та іншими людьми; використання знань про людину в різних видах дитячої діяльності; свідоме дотримання режиму дня (показники); діагностовано рівні сформованості здорової особистості дитини 5-го й 6-го року життя (високий, середній, низький) [1, с. 26]. У процесі дослідження нами було виявлено, що більшість дітей 6-річного віку як у контрольній, так і в експериментальній групах мали низький рівень формування навичок здорового способу життя – 81% та 82% та 72% та 70% 7-річних дітей відповідно. Загалом діагностували лише середній та низький рівень формування здорової особистості, високий рівень не виявлявся ні у 5-річних, ні у 6-річних. Охарактеризовано сучасний стан сформованості здорової особистості дошкільника у процесі взаємодії дитини дошкільного віку та сім'ї. Більшість педагогів дошкільних освітніх закладів умовно ототожнюють процес формування здорової особистості дитини з формуванням її ЗСЖ.

Доведено, що педагогічна культура батьків є провідним фактором формування здорової особистості дитини дошкільного віку. У той же час у результаті констатуючого етапу експерименту виявлено, що більшості знань і навичок батьків щодо формування здорової особистості недостатньо для ефективного навчання та розвитку дитини: близько 60% батьків через брак відповідних знань та вмінь частково або повністю не усвідомлюють необхідності розвитку здорової дитини.

Упровадження педагогічної технології формування здорової особистості дошкільника у процесі взаємодії навчального закладу та сім'ї передбачає насамперед збагачення педагогічної культури батьків з питань формування здорової особистості дитини, використання загальних батьківських і педагогічних підходів до зміцнення здоров'я дітей.

Література

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
2. Енциклопедія батьківства : посіб. з сімейного виховання / [за заг. ред. Є. І. Коваленко, С. В. Кириленко]. Київ : КНТ, 2008. 592 с.

Зміст

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

<i>Антонюк В'ячеслав.</i> Спеціально-підготовчі вправи як засоби розвитку спеціальної витривалості в легкій атлетиці.....	3
<i>Баєтул Дмитро.</i> Особливості використання методу колового тренування у підготовці баскетболістів.....	5
<i>Балацький Давид.</i> Сучасне розуміння професії «тренер з виду спорту».....	7
<i>Білоросюк Андрій.</i> Особливості ігрової діяльності у настільному тенісі.....	9
<i>Гулін Микита.</i> Фізична підготовка каратистів групи початкової підготовки.....	11
<i>Димед Христина.</i> Вплив оздоровчих видів фітнесу аеробної спрямованості на психоемоційний стан людини.....	13
<i>Драгінда Катерина.</i> Олімпійська освіта та її роль у навчально-виховному процесі.....	15
<i>Запотічний Дмитро.</i> Патріотизм і олімпійська освіта в системі виховання сучасного покоління.....	17
<i>Ковальчук Марина.</i> Психологічний вплив стресостійкості спортсмена на індивідуальний результат у процесі змагальної діяльності.....	19
<i>Лунашку Павло.</i> Застосування медико-біологічних засобів відновлення у процесі підготовки пауерліфтерів..	21

Мануїла Микола. Морально-вольове виховання у спортивній підготовці юних каратистів.....	23
Манчук Владислава-Марія. Вплив рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку.....	25
Навчук Ліана. Роль йогалатесу у життєздатності жінок зрілого віку.....	27
Пашнюк Анастасія. Становлення та розвиток тхеквондо ВТ в Україні.....	29
Пашнюк Катерина. Проблема допінгу у спорті.....	31
Пуліска Владислав. Заняття плаванням як фактор збереження здоров'я у дитячому віці.....	33
Рябий Денис. Специфіка впровадження футболу на полях зменшених розмірів.....	35
Скрипник Дмитро. Особливості силової підготовки юних каратистів.....	37
Терлецька Маргарита. Основи фізичного виховання у військово-службовій сфері та фактори, що впливають на виховання фізичної підготовки.....	39
Фалуш Іван. Генеза індивідуальних обманних рухів у сучасному волейболі.....	41
Цуркан Вячеслав. Волейбольна статистика як відображення напрямку розвитку волейболу.....	43
Чернявська Олександра. Історія розвитку та сучасний стан художньої гімнастики.....	45

Чоботар Олександр. Розвиток цільової точності рухів не етапі початкового навчання гри у футбол.....	47
Чубей Володимир. Вплив занять атлетизмом на формування мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою.....	49
Шуманський Олександр. Алгоритм виборчого процесу до Залу Баскетбольної Слави Меморіалу Нейсмита.....	51

СЕКЦІЯ 2. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Боднар Юрій. Відновлення функції м'язів обличчя у пацієнтів з інсультами.....	53
Боровик Назар. Особливості використання кінезіотерапії при лікуванні артритів.....	55
Дутка Андрій. Сфера діяльності фізичного терапевта – сучасний погляд.....	57
Макогончук Ірина. Кінезіотерапія у людей літнього віку при шийному остеохондрозі з корінцевим синдромом.....	59
Мар'янчук Яна. Особливості використання засобів фізичної терапії при посттравматичному артрозі.....	61
Метеньканич Валерія. Особливості роботи фізичного терапевти зі здоровою дитиною віком до одного року....	63
Подгорний Сергій. Деякі фізіотерапевтичні методи лікування тривожності та депресії у пацієнтів з хронічним обструктивним захворюванням легень.....	65
Подгорна Людмила. Особливості фізичної терапії психогенних розладів при хронічних обструктивних захворюваннях легень.....	67

<i>Серман Світлана.</i> Методи фізичної терапії спортсменів при латеральному епікондиліті, або «лікть тенісиста».....	69
---	----

СЕКЦІЯ 3. СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

<i>Баловсяк Володимир.</i> Аналіз основних засад навчальної програми з фізичної культури для ЗЗОС 6–9 класи варіативних модулів Туризм та Спортивне орієнтування.....	71
<i>Боднарюк Євгенія.</i> Використання суспільних зв'язків для пропаганди серед населення спортивно-оздоровчої діяльності.....	73
<i>Бортник Вікторія.</i> Шляхи організації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у освітньому процесі.....	75
<i>Вишневська-Смірнова Тетяна.</i> Вплив засобів рекреаційно-оздоровчої спрямованості на функціональний стан організму та рівень інтересу школярів до занять фізичними вправами.....	77
<i>Воронка Емілія.</i> Технічні елементи в настільному тенісі.....	79
<i>Гаврилюк Станіслав.</i> Формування правильної постави у процесі спеціального тренування опорно-рухового апарату.....	81
<i>Горбатюк Олександр.</i> Вплив спорту на формування та виховання морально-етичних якостей особистості школярів.....	83
<i>Гречка Ганна.</i> Формування здорового способу життя учнів у процесі позакласної-оздоровчої та спортивно-масової роботи у школі.....	85
<i>Григоряк Василь.</i> Проблема превентивного фізичного виховання старшокласників у сучасній школі.....	87

Дегтярьов Ілля. Розв'язання педагогічних ситуацій як фактору готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.....	89
Дідик Діана. Парадигма особистісно орієнтованого підходу у системі фізичного виховання.....	91
Ілащук Ярослав. Основні функції та форми зайнять рекреаційною фізичною культурою під час робочого дня та відпочинку школярів.....	93
Ілик Тимур. Особливості психологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.....	95
Кирилюк Наталія. Сутність і структура готовності майбутнього вчителя фізичного виховання до професійної діяльності з формування моральних якостей молодших школярів.....	97
Кисилиця Мар'ян. Особливості впливу стилю спілкування учителя фізичної культури на поведінку школярів.....	99
Ковтунович Михайло. Роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення школярів.....	101
Козак Олег. Вплив позакласних занять фізичною культурою на показники фізичного стану старшокласників.....	103
Костюк Карина. Особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.....	105
Коцюбан Максим. Фізична активність як важливий елемент розвитку особистості підлітків, який впливає на їх рекреаційну активність і самореалізацію.....	107

Кочерган Володимир. Формування мотивації до самовдосконалення у майбутніх учителів фізичної культури.....	109
Кукурудзяк Анастасія. Значення фізичної культури в формуванні здоров'я підлітків в умовах дистанційного навчання.....	111
Лях Дмитро. Особливості використання елементів гандболу в рухливих іграх для молодших школярів.....	113
Матенко Катерина. Баскетбол під час війни на території України.....	115
Мацьона Роман. Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання студентів.....	117
Медвідчук Людмила. Характеристика етапу попередньої базової підготовки 14-15-річних футболістів.....	119
Мельничук Віталій. Аспекти взаємодії вчителя та учня у процесі уроку фізичної культури в школі.....	121
Мігуца Андрій. Інтерес до фізичної культури як фактор, що підвищує активність школярів.....	123
Мігуца Вадим. Проблема готовності до професійного самовдосконалення у сучасній теорії та практиці.....	125
Мосейчук Юрій. Фізична культура й оптимізація режиму рухової активності як один з найважливіших компонентів здорового способу життя.....	127
Насальський Олександр. Урок футболу як один із засобів зміцнення здоров'я учнів 10-11 класів.....	129
Никифорець Юрій. Фізична підготовка у футболі.....	131
Никифороук Ігор. Фізична культура й оптимізація режиму рухової активності як один з найважливіших	

компонентів	здорового	способу	
життя.....			133
Одажій Олександр.	Застосування інноваційних фітнес-технологій до уроку фізичної культури в школі.....		135
Онофрейчук Віктор.	Шляхи підвищення фізичного стану учнівської та студентської молоді.....		137
Олександра Палагнюк.	Реалізація естетичних потреб молоді у спортивно-масових заходах.....		139
Петриняк Лілія.	Самостійна робота підлітків на уроках з основ здоров'я як обов'язковий компонент процесу навчання.....		141
Попов Святослав.	Мотиваційні чинники формування здорового способу життя студентської молоді.....		143
Равлюк Христина.	Особливості організації та проведення позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.....		145
Ротар Роман.	Структура професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.....		147
Сащук Ірина.	Проблеми та перспективи розвитку студентського спорту в Україні.....		149
Сибирка Софія.	Дослідження проблеми третирування в освітньому середовищі.....		151
Січковська Ольга.	Значення використання елементів волейболу під час проведення уроків фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.....		153
Слободян Володимир.	Використання інноваційних технологій у сучасній школі: фізична культура.....		155
Сушинський Михайло.	Теоретичні аспекти відбору школярів для Занять спортивною боротьбою.....		157

Тараненко Анастасія. Вплив занять з фізичної культури на становлення соціальної зрілості у старшокласників.....	159
Топорівський Дмитро. Конфлікти у структурі професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.....	161
Тураш Ірина. Особливості фізичної культури зі школярами з особливими освітніми потребами.....	163
Ухожанський Василь. Інтерактивне середовище в умовах змішаного навчання майбутніх учителів фізичної культури.....	165
Філіпенко Артем. Форми організації навчання у футболі.....	167
Циганюк Станіслав. Основні фактори впливу на формування рухової активності школярів на уроках фізичної культури.....	169
Чебан Максим. Нормативно-правові складові забезпечення організації процесу фізичного виховання старшокласників.....	171
Чибуряк Олександр. Соціальний проект «Відкриті уроки футболу» як засіб захисту та психологічної підтримки українських дітей в умовах війни.....	173
Шевчук Богдан. Формування постави в дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....	175
Штефюк Аліна. Особливості співпраці закладів дошкільної освіти з родинами у формуванні навичок ЗСЖ у дошкільників.....	177