

**Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»
Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**

**Залучення учнів
до здорового способу життя
та популяризація варіативних модулів
навчальної програми з фізичної культури
через всеукраїнський проект «JuniorZ»**

*Матеріали міжнародної
науково-практичної конференції*



УДК 796.011.1(063)

Рекомендовано до друку Вченою радою Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (протокол № 2 від 23.05.2019 р.)

Редакційна колегія:

Олешко П. С., ректор, кандидат історичних наук, доцент (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

Дикий О. Ю., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики викладання шкільних предметів (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

Цьось А. В., заслужений діяч науки і техніки України, перший проректор, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Дем'янюк О. Й., доктор історичних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи та моніторингу якості освіти (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

Вітюк В. В., кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

Ткачук Н. М., кандидат педагогічних наук, проректор з наукової роботи (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

Коломоєць Г. А., науковий співробітник відділу цифрової освіти та ІКТ (ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»);

Белікова Н. О., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Ребрина А. К., кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, заслужений працівник фізичної культури і спорту України (Хмельницький національний університет);

Малолєпши Елігіуш, доктор габілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові);

Вонцік Яцек, доктор габілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові)

3-72 Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О. Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. 192 с.

Збірник містить наукові роботи учасників конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів залучення учнів до здорового способу життя.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти, 2019

© Дикий О. Ю. (укладання), 2019





ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. Здоров'я і фізична культура, залучення учнів до здорового способу життя	
Петро ОЛЕШКО	
Роль педагогів у формуванні позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя.....	7
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA, Eligiusz MAŁOLEPSZY, Daniel BAKOTA	
Rozwój turystyki w Województwie wołyńskim w latach 1921–1939. Zarys problematyki.....	11
Jacek WAŚIK	
Krótką historia powstania taekwon-do.....	12
Анатолій ЦЬОСЬ, Олександра ДУБОГАЙ	
Реалізація здоров'язбережувальних технологій в закладах початкової освіти.....	14
Олег ДИКИЙ	
Фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя.....	17
Валентина ВІТЮК	
Підготовка педагогів до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах неперервної освіти.....	20
Надія ТКАЧУК	
Формування здоров'язбережувальної компетентності особистості в ціннісному полі Нової української школи.....	24
Олександр ДЕМ'ЯНЮК	
Здоров'язбережувальна складова у пластовій системі Олександра Тисовського.....	27
Анатолій ЛУЦЮК	
В. О. Сухомлинський про фізичне виховання дитини.....	30
Ніна ДЕДЕЛЮК, Богдан ЖОВТОВРУХ, Роман ЖОВТОВРУХ	
Реконструкція національних традицій фізичного виховання.....	33
Наталія БАШАВЕЦЬ, Катерина БАШАВЕЦЬ	
Формування здорового способу життя студентів ЗВО.....	37
Галина ГРИГОРАШ, Денис БАРУТЕНКО	
Здоровий спосіб життя.....	39
Галина ДАВИДЮК	
Екологічна грамотність і здоровий спосіб життя студентів Луцького педагогічного коледжу.....	43
Олена ЄВТУШЕНКО	
Турбота про здоров'я учнів – пріоритетне завдання педагогів Білопільського району.....	47





Лариса КАЗИМОВА	
Здоровий спосіб життя.....	51
Наталія КУПРІЯНЧИК	
Формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури.....	54
Надія ЛЕВЧУК, Володимир ЯКОВЛІВ	
Здоров'язбережувальне освітнє середовище в умовах початкової школи.....	58
Сергій МАРЧУК	
Проблема здорового способу життя учнів у педагогіці К. Д. Ушинського.....	60
Анжела МИКОЛАЙЧУК	
Застосування здоров'язбережувальних технологій в роботі вихователя закладу загальної середньої освіти.....	64
Оксана НЕЧИПОРУК	
Особливості формування здорового способу життя в навчальних закладах країн Європи.....	68
Юлія КЛІВАНСЬКА	
Правильне харчування – запорука здоров'я.....	73
Анатолій РЕБРИНА, Андрій РЕБРИНА	
Становлення професійної творчості Аліси Тараканової як одного із засновників танцювального спорту.....	77
Світлана ОНИЩУК	
Особливості професійної діяльності сучасного викладача фізичної культури в освітньому просторі.....	82
Олександр ОПРИШКО	
Викладання волейболу в гуртку.....	86
Дмитро ПЕТРИК, Олег ШАМРУК, Віталій ГОНЧАР	
Вплив впровадження педагогічної технології формування здорового способу життя підлітків в позаурочний час на прикладі СК «Октянт».....	88
Володимир ПИЛИПЕНКО, В'ячеслав СОРОКОПУД, Іван ТКАЧЕНКО, Сергій ЛИСЮК	
Формування готовності курсантсько-студентської молоді до захисту Батьківщини у процесі спортивно-масової діяльності.....	91
Тамара ПОЛУНІНА	
Значущість здоров'я та фізичної культури студентської молоді України.....	94
Лариса ЛАВРОВА, Вікторія САВЧЕНКО	
Роль здоров'язбережувальних технологій в системі неперервної освіти вчителів фізичної культури.....	97
Олена СЕЛЕЗНЬОВА	
Здоровий спосіб життя сучасної студентської молоді.....	100
Ольга ЗАЯЦЬ, Зоя СИДОРЯК	
Система організації занять з фізичної культури у Дрогобицькому ліцеї.....	103





Жанна СОТНИК, Дарія СИНИЦЯ, Вікторія ПЕТЕРЧУК Впровадження знань з олімпійської освіти під час проходження студентами педагогічної практики.....	106
Андрій ЛЕОНЕНКО Формування готовності старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях засобами фізичної культури.....	109
Олена СУПРУНЕНКО Впровадження здоров'язберезувальних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі.....	111
Наталія БАШАВЕЦЬ, Віталій ТЕРТИШНИЙ, Крістіна АНДРОСОВА Формування здорового способу життя учнів початкової школи.....	116
Наталія ПОЛИЩУК Формування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих дітей у системі освіти.....	119
Ірина ХІВРИЧ Фактори, які сприяють формуванню здорового способу життя у студентської молоді.....	124
Світлана ЦИБУЛЬНИК Методи формування здоров'язберезувальної компетентності особистості на уроках фізичної культури.....	128
Ірина ЧЕМЕРИС Тренінгові заняття як один зі шляхів підвищення рівня здорового способу життя сучасних учнів.....	137
Інна ШНИТ Особливості позааудиторної роботи з фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	140
Євгенія ШОЛОХОВА Використання пілатес-вправ на заняттях фізичного виховання.....	143
РОЗДІЛ II. Популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури	
Наталія БЄЛІКОВА, Світлана ІНДИКА, Світлана ПОДУБІНСЬКА, Ірина СЕМЕНОВА Особливості впровадження варіативної складової навчальної програми з фізичної культури у 5–9 класах.....	148
Тетяна ГНІТЕЦЬКА, Надія КОВАЛЬЧУК, Олександра ГОЛУБ Вуличні види гімнастики як варіант навчального модуля з фізичної культури у закладах середньої освіти.....	152
Галина ЄДНАК, Валерій ЄДНАК Корфбол як засіб оздоровлення та підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури....	155
Олександр ШЕВЧУК, Ольга РОДА Сучасні тенденції розвитку кіберспорту в Україні.....	157





Людмила ВАЩУК, Ніна ДЕДЕЛЮК, Венера КРЕНДЕЛЕВА	
Пріоритетні напрямки фітнесу у фізичному вихованні молоді.....	160
Олексій КАЧАН, Марина ЛИСЕНКО, Ольга ШАПОВАЛ	
Впровадження нової стратегії «Спорт заради розвитку» як сучасного та прогресивного напрямку розвитку фізичного виховання в Україні.....	164
Надія КОВАЛЬЧУК	
Підвищення ефективності окремих частин уроку фізичної культури засобами музики.....	168
Тетяна АНДРЮЩЕНКО	
Актуальність впровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання учнів 10–11 класів.....	173
Ігор МАГЛЬОНА	
Всеукраїнський проєкт «JuniorZ» – «Спортивний рух Олександра Педана».....	176
Віта ХІМІЧ	
Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» – складова навчальної програми фізичної культури для учнів загальноосвітніх середніх закладів освіти.....	178
Іванна КАЗНАХОВСЬКА	
Вплив занять фітнес-йоогою на функціональний стан студенток СМГ.....	180
Руслан ЛІТУС	
Впровадження варіативного модуля «Пауерліфтинг» на уроках фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.....	184
Діана БЕРМУДЕС	
Нормативно-правові основи впровадження варіативних модулів з фізичної культури.....	187





РОЗДІЛ I. Здоров'я і фізична культура, залучення учнів до здорового способу життя

УДК 378.018.46:61-056.22

Петро ОЛЕШКО,
кандидат історичних наук, доцент, ректор
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

РОЛЬ ПЕДАГОГІВ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Стратегію освітніх реформ на сучасному етапі суспільного розвитку в Україні визначає концепція «Нова українська школа» [1]. Ідеї гуманізму, людиноцентризму, пріоритету розвитку особистості, значущості людського капіталу, взяті в основу ідеї Нової української школи, поглиблюють значимість професійної компетентності педагогів. Особливого значення набувають ціннісні орієнтації в педагогічній діяльності, зокрема формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, як невід'ємної частини загальної культури особистості. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Основним завданням професійного розвитку педагогічних кадрів для здійснення процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є забезпечення неперервності у формуванні культури здоров'я особистості педагога як невід'ємної складової її професійної компетентності та адаптації до гуманістичної спрямованості освітнього процесу. Важливо сформувати готовість педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій, які забезпечать сприятливі умови навчання дитини в школі, забезпечать оптимальну організацію освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей, гігієнічних норм; сприятимуть раціональній організації рухового режиму тощо.

У Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти для вирішення цих завдань ведеться багаторічна системна робота під час курсів підвищення кваліфікації, проведення різних форм професійного розвитку педагогів.

Організація процесу, визначення змісту навчання педагогічних працівників та керівників закладів освіти здійснюється на загальних базових принципах формування позитивної мотивації на здоровий





спосіб життя, що ґрунтуються на світоглядно-методологічних засадах сучасної науки, зокрема: науковості й доступності інформації відповідних знань, системності й наскрізності, неперервності та практичної цілеспрямованості, інтегративності, динамічності й відкритості, плюралізму і дисперсності, превентивності, цілеспрямованості, гуманізму [2].

Вихідною методологічною позицією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів є гуманістичний підхід, сутність якого висвітлена В. О. Сухомлинським. Учений наголошував, що турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості [3]. Перевірена часом педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського свідчить, що ця проблема буде оптимально розв'язана лише тоді, коли педагогічні технології будуть спиратися на людинознавство, культуровідповідність та природовідповідність педагогічної практики.

Відтак, найважливіший принцип, принцип гуманізму, в діяльності педагога має забезпечувати орієнтацію на особистість як найвищу цінність, враховувати її вікові та індивідуальні особливості, забезпечувати фундаментальні потреби вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до неї); сприяти виробленню індивідуальної програми її розвитку, стимулювати розвиток в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів.

Реалізація базових принципів щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя обумовлює необхідність повернутися і до праць Я.-А. Каменського, К. Ушинського, М. Пирогова, інших видатних педагогів світу, зусиллями яких не тільки обґрунтовані вони теоретично, але й багато в чому реалізовано власною практичною діяльністю. До цього слід додати досвід накопичений освітніми системами провідних країн світу. Поєднавши наукові надбання і кращу практику зможемо забезпечити формування у кожного педагога концептуального бажання й настанови реалізовувати поставлені завдання, створювати умови для гармонійного розвитку особистості.

Навчання педагогів в Інституті здійснюється за допомогою освітніх програм, в основу яких покладено досягнення сучасної педагогіки та психології; а також з урахуванням інноваційних виховних технологій,





які базуються на загальній та національній культурі, моралі, ціннісних орієнтаціях.

Науково-педагогічними працівниками розроблено навчально-методичні комплекси, спрямовані на збагачення професійної підготовки вчителів. Передусім активно впроваджується для педагогів різних фахів програма спецкурсу «Основи здоров'язбережувальної компетентності педагогів». Мета програми полягає в удосконаленні професійної компетентності педагогів у сфері формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів, мотивації їх до здорового способу життя, формування безпечного і підтримуючого середовища у закладі загальної середньої освіти. На підвищення компетентності педагогічних працівників з питань впровадження здоров'язбережувальних технологій для розбудови превентивного освітнього середовища орієнтовані курси «Впровадження технологій навчання на основі розвитку життєвих навичок», «Профілактика ВІЛ/СНІДу на робочому місці в закладах освіти», «Формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивної дитини у системі освіти» та ін.

Серед форм і методів процесу формування здорового способу життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. На заняттях з педагогами відпрацьовується методика проведення ситуаційно-рольових ігор, соціально-психологічних тренінгів, методу аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.

Результатом освітньої діяльності Волинського ІППО є педагоги, які працюють на засадах здоров'язбережувальної педагогіки, демонструють можливості та вміння самостійно шукати, збирати, аналізувати, представляти, передавати інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя; моделювати та проектувати об'єкти та процеси, в тому числі – власну індивідуальну здоров'язбережувальну діяльність; здійснювати превентивну роботу; приймати правильні рішення, творчо та ефективно розв'язувати завдання, які виникають перед ним у процесі діяльності; запроваджувати у своїй повсякденній і професійній діяльності сучасні здоров'язбережувальні технології.

Крім вищесказаного, важливим напрямом підготовки педагогів до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів є організація професійного розвитку учителів фізичної культури.





Метою навчальної програми предмета «Фізична культура» є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [4]. Однак, як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подавалась молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того, часто викликає супротив. Тому усе більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування, яке зможе зацікавити вихованців.


Значну роль відіграє здатність учителя фізичної культури до вміння обрати найбільш раціональні для умов освітнього закладу завдання здоров'язбережувальної діяльності: створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти; формування навичок здорового способу життя; покращення фізкультурно-оздоровчої роботи; здійснення моніторингу й динамічного спостереження за станом здоров'я дітей. Адже проблема залучення учнів до здорового способу життя є актуальною нині як ніколи. Сьогодні, перед вчителями сучасної школи стоїть завдання – зробити фізичне виховання для кожної дитини життєвою потребою, безперервним процесом. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять.

Формуванню у вчителів фізичної культури ключових професійних компетентностей, а також залучення учнів до здорового способу життя через популяризацію окремих варіативних модулів уроку фізичної культури і покликаний всеукраїнський проект «JuniorZ» – «Спортивний рух Олександра Педана». Важливо, щоб кожен вчитель фізичної культури міг проводити цікаві заняття, а кожен школяр обрати найцікавіший для себе вид спорту. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні й розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Молоді необхідно усвідомити, що наше майбутнє – за здоровими людьми, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям.

Список використаних джерел

1. Концептуальні засади реформування середньої освіти «Нова українська школа». URL: <http://mon.gov.ua/>





2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. URL: <http://www.medicua.org/konceptiya-formuvannya-positivnoyi-motivaciyi-na-zdorovij-spos-v2.html>

3. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю. Київ: Рад. шк., 1988. 304 с.

4. Фізична культура в школі: навч. програма для 10–11 кл. закл. загальної середньої освіти. Київ: Літера ЛТД, 2019. 192 с.

Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA,

*dr, adiunkt (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie,
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii);*

Eligiusz MAŁOLEPSZY,

*dr hab. prof. AJD (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie,
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii);*

Daniel BAKOTA,

*dr, adiunkt (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie,
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii)*

ROZWÓJ TURYSTYKI W WOJEWÓDZTWIE WOŁYŃSKIM W LATACH 1921–1939. ZARYS PROBLEMATYKI

Wstęp. Celem pracy jest przedstawienie rozwoju turystyki w województwie wołyńskim w latach 1921–1939. Województwo wołyńskie zostało utworzone w dniu 19 lutego 1921 r. Według stanu na dzień 1 kwietnia 1939 r. posiadało obszar 35754 km² oraz liczyło 2085600 ludności (stan na 9 grudnia 1931 r.). Ludność narodowości polskiej stanowiła 16,6 %, narodowości ukraińskiej – 68,4 %, narodowości żydowskiej – 9,9 %, ludność narodowości niemieckiej – 2,3 %, narodowości czeskiej – 1,5 %, narodowości rosyjskiej – 1,1 %, pozostałe narodowości – 0,2 %. Ludność miejska województwa stanowiła jedynie 13,3 % społeczeństwa. W skład województwa wchodziły następujące powiaty: dubieński, horohowski, kostopolski, kowelski, krzemieniecki, lubomelski, łucki, rówieński, sarneński, włodzimierski i zdołbunowski. Powiat sarneński przyłączono do województwa wołyńskiego (z województwa poleskiego) w grudniu 1930 r.

Metody i problemy badawcze. W zakresie przygotowania niniejszej pracy zostały wykorzystane następujące metody badawcze: analizy źródeł historycznych, syntezy oraz metoda porównawcza. Wyszukiwane problemy badawcze: 1. Jak kształtował rozwój turystyki w województwie wołyńskim w latach 1921–1939? 2. Jakie uwarunkowania miały wpływ na rozwój turystyki na Wołyniu w latach 1921–1939? W zakresie badań źródłowych przeprowadzono kwerendę zasobów archiwalnych. Wykorzystano literaturę z uwzględnieniem problematyki przyczynków do



dziejów kultury fizycznej i turystyki w województwie wołyńskim w latach 1921–1939.

Wyniki i wnioski. W latach 1921–1939 zaznaczył się postęp w dziedzinie turystyki na Wołyniu. Nastąpił rozwój infrastruktury i kadr dla potrzeb turystyki. Wpływ na właściwe kształtowanie się turystyki posiadały rozwijające się struktury zarządzania turystyką. Turystyka była upowszechniana w szkolnictwie, realizowana przez organizacje i towarzystwa młodzieżowe, społeczne oraz specjalistyczne (turystyczne). Wśród różnych rodzajów tej dziedziny, rozwijała się głównie turystyka krajoznawcza i kwalifikowana. Społeczeństwo Wołynia w większym zakresie wzięło udział w działalności turystycznej w latach trzydziestych XX wieku.

Jacek WAŚIK,

*Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii,
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie*

KRÓTKA HISTORIA POWSTANIA TAEKWON-DO

Taekwon-do to dyscyplina olimpijska, jednak nie wiele osób pamięta, że powstanie i rozwój Taekwondo związane jest ściśle z życiem i działalnością jednej osoby generała wojsk koreańskich Choi Hong Hi. Urodził się 9 listopada 1918 roku w Ha Dae (obecnie Korea Północna). W tym czasie Korea była pod okupacją japońską. Choi rozpoczyna naukę w szkole powszechnej, jednak nie może dostosować się do panujących stosunków w szkole i zaczyna buntować się przeciw władzom szkoły. Za co w wieku 12 lat zostaje wyrzucony ze szkoły pod pretekstem prowadzenia agitacji przeciw władzom okupacyjnym. Rodzice dbając o dalszy rozwój swojego syna zapisują go na lekcje kaligrafii do Han Li Donga. Zbieg okoliczności sprawił że, nowy nauczyciel młodego Choi'a oprócz kaligrafii był także jednym z największych mistrzów TaeKyonu (starożytnej koreańskiej sztuki walki). Zainteresował się on swym wątłym uczniem i by wzmocnić jego ciało zaczął uczyć go surowych zasad TaeKyonu. Po 7 latach nauki u Han Li Donga, rodzice 19 letniego Choi'a wysyłają go do Japonii w celu kontynuowania nauki. Na krótko przed wyjazdem miał on nieszczęście wmieszać się w konflikt z ciężkim zawodowym zapaśnikiem, który obiecał, że przy następnym spotkaniu dosłownie porozrywa go na kawałki. Wydaje się że strach ten pobudził młodego Choi'a do ćwiczenia się w sztuce walki. W Kyoto rozpoczął naukę Karate i po dwóch latach treningu otrzymał czarny pas. Nastąpił okres wyjątkowo twardego treningu fizycznego i nauki początkowo w szkole średniej, a następnie na uniwersytecie w Tokyo, gdzie





zdobywa stopień 2 Dan i zaczyna nauczać samodzielnie sztuk walki. Wraz z wybuchem II wojny światowej zostaje wcielony do armii japońskiej i wysłany na placówkę w Pyongyang. Tutaj jednak zorganizował koreański ruch niepodległościowy, znany pod nazwą Pyongyang Ruch Żołnierzy Studentów. Za swą działalność zostaje skazany na 7 lat więzienia. W więzieniu dla zabicia nudy i utrzymania sprawności fizycznej zaczyna ćwiczyć samotnie w celi. W pierwszym okresie czasu jego współtowarzysz więzienny wyśmiewa się z tego co robił Choi, jednak po pewnym czasie zaczyna doceniać walory tej sztuki i przyłącza się treningów. Dozorca więzienny obserwując co dzieje się w celach zauważa wyczyny swoich więźniów i zaczyna im się bacznie przyglądać. Aż pewnego razu przyłącza się do nich, by zgłębić tajniki nieznanego mu sztuki walki. W końcu Choi doprowadził do tego, że cały dziedziniec więzienia stał się jedną, dużą Генезис і розвиток сучасного олімпізму 41 salą treningową. Po wyzwoleniu w sierpniu 1945 roku został wcielony do organizującej się armii koreańskiej, gdzie zaczyna robić karierę wojskową, a jednocześnie skierował Taekwon-do na nowe tory rozwoju. Prowadzi zajęcia w amerykańskiej szkole policji wojskowej. W 1951 roku awansuje na generała brygady. Rok później zostaje szefem sztabu służb wywiadowczych. W 1953 roku na wyspie Chaju zorganizował i uaktywnił 29 Dywizję Piechoty, będącą podstawową jednostką służb wywiadowczych, która później stała się główną siłą Taekwon-do w wojsku. W 1954 roku z pomocą Nam Tae Hi przekształcił techniki TaeKyonu i Karate w nowy styl walki, oparty na zupełnie nowych założeniach. Rok później powołał specjalny zespół, składający się z instruktorów, wybitnych historyków i czołowych przywódców społeczeństwa, któremu przedstawił wymyśloną przez siebie sztukę. Tu też po raz pierwszy, na określenie nazwy swojej sztuki zaproponował słowo TAEKWON-DO. Generał z niezwykłą pasją propagował swoją sztukę na terenie całego kraju. Wprowadził ją na uniwersytety i do szkół. W 1959 roku jego dziewiętnaście najlepszych czarnych pasów objechało Daleki Wschód dając szereg pokazów. Odnieśli wspaniały sukces zadziwiając wszystkich wszechstronnością i skutecznością swych technik. Taekwon-do rozpoczęło swą ekspansję na świat. Zostało wprowadzone do armii amerykańskiej i największej szkoły wojskowej w USA w West Point, zostało włączone do Wietnamskich Sił Zbrojnych. Nowe szkoły Taekwondo na świecie powstają jak «grzyby po deszczu». Aż 22 marca 1966 roku urzeczywistnia się marzenie Choi Hong Hi, zakłada on Międzynarodową Federację Taekwondo (International Taekwondo Federation – ITF) z siedzibą w Seulu.





УДК 373.016:796

Анатолій ЦЬОСЬ,

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);*

Олександра ДУБОГАЙ,

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
(Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова)*

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Удосконалити та зміцнити здоров'я дітей можна за допомогою комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди [1; 2; 3; 8]. Нинішня концептуальна основа фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями й навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [6; 7; 9].

Водночас фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості й індивідуальності. Розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних та розумових навантажень здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу у вихованні дитини [4; 5; 6; 10]. Головна цінність особистісно орієнтованого виховання – сама дитина, її фізична й загальнолюдська культура. Звідси випливає сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає й розвиває дитину, стимулює її індивідуальне різнобічне вдосконалення.

Результати дослідження свідчать, що здоров'язбережувальна технологія «навчання в русі» це комплекс методичних підходів, які під час занять фізичними вправами підпорядковані меті оздоровчо-виховної освіти дітей, котра реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «дитина–мама (тато)», так і «учні–учитель». Технологія сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо–рухових





технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникнення імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Здоров'язбережувальна технологія «навчання в русі» передбачає зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової форм роботи, що стимулює миттєве мислення дітей, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, учить дружньому й гуманному спілкуванню, розвиває патріотичну відповідальність у команді, уміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Головна мета сучасної освіти – формування всебічно розвиненої особистості, яка має не тільки високий рівень знань і вмінь, а й високий потенціал творчого, морального, фізичного, психологічного розвитку та здоров'я. Ефективність впливу освітнього й оздоровчо-виховного середовища, наступність між освітньо-виховними ланками залежить від вчасної оцінки й урахування сукупності багатьох факторів, які можна визначати в динаміці щомісяця, семестру, навчального року за допомогою системи оцінювання ефективності оздоровчо-виховної роботи або моніторингу здоров'я й розвитку особистості школяра. Таку систему було розроблено й упроваджено в життя за допомогою «Щоденника зміцнення здоров'я». Цей моніторинг – реальний засіб контролю здоров'я й об'єктивний критерій вікового розвитку дітей.

Упровадження «Щоденника зміцнення здоров'я» в систему навчання й виховання учнів молодших класів дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку навчально-виховної та оздоровчої роботи в системі «школа–сім'я», вплив інтегрованих технологій навчання із широким спектром спрямованих рекреативних заходів безпосередньо на уроках відповідно до змісту і специфіки навчального матеріалу з різних загальноосвітніх предметів, рівень оздоровчо-виховної майстерності вчителя-класовода, учителя фізичної культури, співу, ритміки; усього процесу школи за ефективністю впровадження здорового способу життя в побут учнів і вчителів.

Однією із проблем освіти – є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів. Можливою причиною цього є відсутність реальних механізмів взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності. Суть такої взаємодії полягає у формуванні інтегрованого освітнього, оздоровчого й загального виховного ефекту навчання. Однак у сучасній школі ці компоненти реалізуються незалежно один від одного.






Запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонові рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання активність дитини поліпшує якісне сприйняття інформації, що надходить. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті викладеного на уроці нового матеріалу та прагнення дитини відтворити рухові дії, що означають правильну відповідь. Диференційоване виконання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного дидактичного матеріалу, а також зміна видів пізнавальної діяльності на рухову, дає змогу досягти активної мовної діяльності (незалежно, рідна чи іноземна мова) не тільки безпосередньо в момент ігор, а й у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності з елементами співвідношення математичних рішень, мови й рухів у школярів здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням.

Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики, спрямованої дії не тільки вчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість і орієнтацію тіла та окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища.

Розглядаючи оздоровчо-виховний процес як процес цілеспрямованого педагогічного впливу, треба пам'ятати, що його якісним наслідком завжди виступає система відносин до свого рівня фізичної підготовленості, здоров'я, рухових і функціональних можливостей організму, до себе як до особистості, до праці та ін. Принципово важливим при цьому є момент вибору методів впливу.

Педагоги найчастіше помилково сприймають методи цілеспрямованого оздоровчо-виховного впливу як результати виховання, що визначають сутність створення підходів, які обирають для цього. Утім основою оздоровчо-виховної роботи є методи створення умов і форм організації взаємодії педагогів та учнів під час загальноосвітніх уроків в процесі інтеграції освітньої та оздоровчо-виховної роботи як наслідок спільної життєдіяльності в одному часовому інтервалі, що призводить до автоматичного (а точніше, до неминучого, а не до примусового)





формування системи ставлення учнів до створення стійкої мотивації і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Белікова Н. О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 4 (24). С. 19–25.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
4. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. № 2 (18). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2012. С. 104–109.
5. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.
6. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя, 2007. 264 с.
7. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2011. 280 с.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 42 с.
9. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I–III ступенів: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1998. 364 с.
10. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. № 4 (20). 201–209.

УДК 796.093.46

Олег ДИКИЙ,

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики викладання шкільних предметів (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОДНА З ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вступ. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям, серед школярів



спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %), захворювання органів травлення (17 %), захворювання ендокринної системи (10,2 %). При цьому слід зазначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15 % [1].

Основними причинами такої ситуації є дефіцит фізичної активності протягом всього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Фізична активність так само необхідна для нашого організму, як і дихання.

Достатня щоденна фізична активність – одна з основних складових здорового способу життя, нарівні з правильним харчуванням і відсутністю шкідливих звичок.

Ніщо так не виснажує і не руйнує наш організм, як нестача руху. Відсутність навантаження і є найважчим та найнебезпечнішим навантаженням для організму.


Активний спосіб життя має вирішальне значення для здоров'я. Але в нашому сучасному світі люди починають вести менш рухливий спосіб життя. У міру економічного розвитку знижується фізична активність. У ряді країн цей показник досягає 70 % – причиною тому є розвиток транспорту, використання нових технологій, особливості культури й урбанізація. Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі (причина 6 % смертей в усьому світі). Трьома факторами, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13 %), вживання тютюну (9 %) і високий рівень глюкози в крові (6 %). Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5 % глобальної смертності.

Кожен п'ятий дорослий у світі й 4 із 5 підлітків 11–17 років недостатньо фізично активні [3].

Фізична активність може бути найрізноманітнішою: ходьба і їзда на велосипеді, різні види спорту та активного відпочинку (наприклад, танці, йога). До фізичної активності також відноситься і робота по дому (прибирання, перенесення важких предметів і догляд за оточуючими). Будь-яка форма фізичної активності, за умови її регулярності, достатньої тривалості й інтенсивності, корисна для здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я розробила «Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я» та «Глобальний





план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.» [2, 3].

План дій ВООЗ – це 20 рекомендацій в галузі політики, які направлені на формування більш активного суспільства, створення умов для людей різного віку і різних можливостей.

Глобальний план дій ВООЗ пропонує загальну концепцію підвищення рівня активності людей з метою зміцнення здоров'я в світі та передбачає відносно зниження поширеності недостатньої фізичної активності на 10 % 2025 р і на 15 % до 2030 р.

Діти віком 5–17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня.

Фізична активність в кількостях, більших ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я.

Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Аеробна активність, яка також називається активністю для витривалості, покращує кардіореспіраторну тренуваність. Прикладами аеробної активності є: швидке ходіння, біг, катання на велосипеді, стрибання на скакалці й плавання.

Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень [3].

Тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон).

Для реалізації рекомендацій ВООЗ в Україні розроблена і затверджена національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [6].

Серед іншого національна стратегія спрямована на впровадження в шкільну програму популярних серед дітей та молоді видів спорту, запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності, розроблення проектів повторного використання для будівництва модульних спортивних споруд.

Наказом Міністерства молоді та спорту України від 20.09.2018 р. № 4351 «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не менше 90 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень. Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути забезпечений руховою активністю у часі, що перевищуватиме 60 хвилин на день та включатиме активне дозвілля та відпочинок [6].



Якщо не вжити заходів для підвищення рівня фізичної активності, пов'язані з цією проблемою витрати будуть зростати і приведуть до виникнення негативних наслідків для систем охорони здоров'я, навколишнього середовища, економічного розвитку, благополуччя та якості життя людей. Для підвищення рівня фізичної активності необхідний системний підхід: одного-єдиного політичного рішення не достатньо.

Список використаних джерел

1. Березовський В. А. Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів старших класів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук. практ. конф. з міжнар. участю*. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 106–110.
2. Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?ua=1>
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25>
4. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
5. Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір» URL: www.moz.gov.ua
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
7. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності, наказ Міністерства молоді та спорту України від 20.09.2018 № 4351. URL: http://ussm.odessa.gov.ua/files/ussm_portal/nakaz_m_n_sterstva_molodv_ta_sportu2.pdf

Валентина ВІТЮК,

*кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)*

ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

Сучасний етап реформування основних напрямів педагогічної освіти зумовлює необхідність зміни змісту й структури організаційно-





методичного забезпечення, пошуку інноваційних підходів, активних форм і методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості фахівця з високим рівнем розвитку компетентності в умовах неперервної освіти.

Перспективним напрямом підвищення ефективності професійної підготовки фахівців є андрагогічний підхід, сутність якого полягає у стимулюванні, навчанні, вихованні та самовдосконаленні дорослої людини у процесі професійної підготовки, врахуванні принципів, форм і методів навчання, соціального й індивідуального досвіду.

У Концепції «Нова українська школа» запропоновано такі напрями змін:

- новий зміст, орієнтований на формування ключових компетентностей для життя;
- педагогіка партнерства, що ґрунтується на відносинах взаємоповаги між всіма учасниками освітнього процесу;
- умотивований вчитель, який має необхідні кваліфікації та стимули, щоби стати лідером змін;
- орієнтація на неповторність особистості й індивідуальний підхід до задоволення потреб кожного(ї) учня(ениці);
- виховання на цінностях як інтегральна складова освітнього процесу;
- зміна структури середньої школи задля розширення доступу дітей шкільного віку до якісної освіти, а також підвищення ефективності використання фінансових ресурсів, що спрямовуються на освіту;
- автономія школи, що утворюється пліч-о-пліч з моніторингом якості освітніх послуг, що надаються кожним закладом освіти;
- обсяги фінансування, достатні для забезпечення рівного доступу до якісної освіти всім учням, незалежно від їхнього місця проживання;
- створення сучасного освітнього середовища, що стимулюватиме вивільнення креативного потенціалу як учнів, так і педагогів.

Викликами для сучасних педагогів є постійне ускладнення змісту освіти, гарантування високого рівня освітніх стандартів; ускладнення проблем виховання; безперервне оволодіння прогресивними технологіями навчання й виховання; розв'язання складних професійно-педагогічних проблем, які вимагають інтеграції знань, практичних умінь і навичок; робота в єдиному інформаційному середовищі, що передбачає раціональне використання інформаційних технологій в освітньому процесі.

У системі цінностей, особливе місце відводиться здоров'ю людей. 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.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способів саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я.

Напрямами формування здоров'язбережувального освітнього середовища є: забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення освітнього процесу; утвердження пріоритету грамотного піклування про здоров'я учнів; навчання педагогічних працівників здоров'язбережувальних технологій; реалізація принципів здоров'язбережувальної педагогіки на практиці; навчання здоров'я та виховання культури здоров'я учнів; моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я школярів, вплив здоров'язбережувальних факторів та результативності діяльності школи щодо охорони здоров'я учнів; оптимізація діяльності медичної та психологічної служб школи; попередження «шкільних хвороб», «шкільних стресів»; залучення батьків учнів до участі у шкільній програмі «Здоров'я».

Поряд із цим, виокремлено принципи формування здоров'язбережувального освітнього середовища:

- Принцип не завдання шкоди.
- Принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів і педагогів.
- Принцип триєдиного уявлення про здоров'я.
- Принцип безперервності й наступності.
- Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями.
- Принцип відповідності свідомості й організації навчання вікових особливостей учнів.

Реформування освіти передбачає розвиток інноваційних перетворень у різних сферах життєдіяльності людини, набуття компетентностей особистістю задля підвищення конкурентноздатності, інтеграції у світовий освітній простір. Усе це актуалізує пошук ефективних шляхів розвитку освіти взагалі та формування умов для збереження здоров'я. Виходячи із цього, охарактеризовано дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища, які передбачають: спрямованість змісту навчання та навчально-методичного забезпечення на формування здоров'язбережувальної компетентності





учня; зміцнення здоров'я учнів засобами дидактично адаптованої матеріально-технічної бази навчального закладу; застосування в освітньому процесі сучасних здоров'язбережувальних технологій та моделей; проведення моніторингу впливу середовища на рівень володіння здоров'язбережувальною компетентністю, стан фізичного, психічного, соціального, духовно-морального здоров'я учнів.

Педагог є головною дійовою особою будь-яких освітянських перетворень, які вимагають від нього переорієнтації його діяльності на нові педагогічні цінності. Важливе місце в освітньому процесі закладу освіти належить саме особистості педагога, його комунікативним умінням, здатності встановлювати діалог з учнями, розуміти й адекватно сприймати світ іншого – не підлеглого, а рівноправного партнера, колеги в складному мистецтві навчання.

Готовність педагога до роботи в нових умовах, зокрема щодо створення здоров'язбережувального освітнього середовища здійснюється з метою формування готовності до створення умов, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я школяра, це є цілеспрямованим процесом, складовою професійної підготовки та передбачає використання здоров'язбережувальних технологій. Завдання сучасної освіти – збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, завданням педагога є формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Найбільш ефективною моделлю первинної профілактики порушень здоров'я є забезпечення дітей знаннями, уміннями й навичками, необхідними для захисту власного здоров'я зараз і в майбутньому. В останні роки, як найбільш перспективна, розглядається програма освіти в галузі здоров'я на основі набутих навичок, яка запропонована й підтримувана ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, ЮНФПА і Всесвітнім банком. Згідно з дослідженнями ВООЗ, реалізація програм впровадження якісної освіти в галузі здоров'я на основі навичок у національному масштабі найуспішніше відбувається на базі закладів освіти.

Результатом підготовки педагогів до створення здоров'язбережувального освітнього середовища є: готовність до даного виду діяльності як інтегративне утворення особистості; єдність ціннісного ставлення до оздоровчої діяльності в освітньому просторі; професійні знання, уміння, навички щодо зміцнення здоров'я учнів для їх гармонійного розвитку.

Формування здоров'язбережувального освітнього середовища, впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес, формування в молоді усвідомленості цінності здоров'я та життя





сьогодні є найважливішими завданнями освіти і важлива роль у цьому процесі належить саме педагогам. Адже національна система освіти зазнає значних змін, що пов'язані із внесенням коректив у цілі, завдання та зміст освітнього процесу. Але зміни у навчальних закладах в першу чергу залежать від розвитку спеціалістів, які б могли втілювати в практичну діяльність сучасні освітні технології, найкращі результати педагогічних досліджень, розвивали готовність навчатися впродовж життя.

Список використаних джерел

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
2. Вітюк В. В. Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. *Пед. пошук*. 2016. № 1 (89). С. 3–6.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Нова українська школа. URL: <http://mon.gov.ua/2016/12/05/konczepczyia.pdf>
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ: МВЦ «Медінформ», 2018. 458 с.

Надія ТКАЧУК,

*кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з наукової роботи
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЦІННІСНОМУ ПОЛІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Концепція «Нова українська школа» розглядається сьогодні як документ, що визначатиме стратегію розвитку шкільної освіти на найближчі десятиліття. Виконання окреслених напрямів реформування має змінити українську шкільну освіту докорінним чином. Суть ідеї полягає в тому, що буде створена приваблива, комфортна для учнів школа, яка забезпечить належну освіту, перетворить її у чинник економічного зростання, джерело національної єдності, формування особистості як відповідального громадянина.

Принципово важливим в Новій українській школі є те, що освітній процес має переконати особистість у цінності добра і справедливості,





миру і людинолюбства, взаєморозуміння народів, толерантності. Особливий акцент на тому, що нова освіта має формувати цілісну людину – особистість і громадянина власної держави і світу в її фізичній гармонії і духовній величі [1].

Серед основних методологічних підходів в реалізації стратегій реформування є компетентнісний підхід, результатом реалізації якого мають стати сформовані ключові компетентності в кожній особистості. Концепція «Нова українська школа» робить акцент на виховний аспект змісту ключових компетентностей, формування їх ціннісної складової в умовах інноваційного освітнього середовища школи. «Виховний процес буде невід'ємною складовою усього освітнього процесу і орієнтуватиметься на загальнолюдські цінності, зокрема морально-етичні (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей), соціально-політичні (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довкілля, повага до закону, солідарність, відповідальність)» [3].

Серед ключових компетентностей у зазначеному документі здоров'язбережувальна окреслюється як складова екологічної і «передбачає здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [3]. Формування здоров'язбережувальної компетентності школяра в сучасній Україні є однією з вимог сьогодення, умовою збереження української нації як повноцінної й життєздатної. На противагу зовнішньому оздоровчому впливу, здоров'язбережувальна компетентність виступає внутрішнім регулятором поведінки, залишаючись вагомим чинником конструктивної життєтворчості людини. Відтак, обов'язковим компонентом нової системи національної освіти повинні бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання, мотивація на здоровий спосіб життя.

У Програмі «Нова українська школа» у поступі до цінностей, яка була розроблена групою вчених під керівництвом дійсного члена НАПН України, доктора психологічних наук, професора І. Бега, розглядається фактор цінності здоров'язбереження молоді як аспект духовної безпеки нації. В тексті Програми зазначено, що компонента духовного здоров'я особистості є визначальною у формуванні здорового способу і стилю життя особистості, убезпечуючи її від ризиків втрати здоров'я через шкідливі звички, ведення нездорового способу життя тощо. Критичний стан здоров'я дітей і молоді України,





актуалізує проблему формування здорового способу життя учнівської молоді, піднімаючи до рівня національної безпеки країни [4, с. 6].

Така увага до здоров'язбережувальної компетентності обґрунтовується тим, що здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Власне, здорова людина спроможна найефективніше створити значущі духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї та творчо їх розв'язувати. Суб'єктивно здоров'я сприймається людиною через відчуття загального благополуччя, радості життя, працездатності, здатності до адаптації та опору різним перешкодам.

Наукові дослідження стверджують: здоров'я людини на 50 % зумовлене її способом життя. Однак практика показує, що здоров'я молодого покоління за останні десятиліття має тенденцію до погіршення. Такий факт можна пояснити шкідливим впливом екологічних і стресових чинників, погіршенням якості харчування, порушенням балансу між навчальним процесом та відпочинком тощо. Серед сучасної молоді поширюються шкідливі звички: тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Через перевантаженість навчанням більшість старшокласників страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування.

Закладені основні орієнтири щодо формування здоров'язбережувальної компетентності особистості учня можуть вирішитись у Новій українській школі, якщо творчо наповнювати педагогічну діяльність конкретним змістом, з урахуванням особливостей функціонування закладу освіти, вікових та індивідуальних можливостей учнів, інших актуальних соціальних викликів. Визначальну роль у цьому процесі буде відігравати педагог.

В. Андрущенко у статті «Обличчям до школи» зазначає, що важливою складовою оновлення педагогічного процесу мають стати інновації в підготовці особистості педагога. «Новий учитель має бути носієм високої культури, провідником національних і загальнолюдських цінностей, володіти якостями, які приваблюють молодь... Учитель має відкрити дитині суперечливий світ ринкових відносин, стати провідником здорового способу життя, мати, власне кажучи, розвинені мистецькі й спортивні звичаї, а головне – він має любити дитину так, щоб продовжувати та посилювати любов і турботу про неї материнську, батьківську» [2, с. 8–9]. Оскільки освіта стосується життя та успіху людини у суспільстві, її фізичного,





психічного і духовного здоров'я, – базові якості педагога як суб'єкта і організатора виховного процесу, дотримання ним норм моралі й професійної етики мають визначальне значення.

Ідеї людиноцентризму, загальнолюдських ціннісних орієнтацій, покладені в основу методології Нової української школи, збагачують розуміння сутності здоров'язберезувальної компетності, а дослідження вітчизняних науковців дають змогу визначити перспективи розвитку професіоналізму педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти.

Список використаних джерел

1. Андрущенко В. «Школа майбутнього» для України і європейського простору. *Вища освіта України*. 2017. № 1. С. 5–17.
2. Андрущенко В. Обличчям до школи. *Вища освіта України*. 2018. № 4. С. 5–14.
3. Концептуальні засади реформування середньої освіти «Нова українська школа». URL: <http://mon.gov.ua/>
4. Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей. Київ, 2018. 40 с. URL: <https://ipv.org.ua/2018/318/>

УДК 329.78:613.72

Олександр ДЕМ'ЯНЮК,
доктор історичних наук, професор,
проректор з науково-педагогічної роботи та моніторингу якості освіти
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА У ПЛАСТОВІЙ СИСТЕМІ ОЛЕКСАНДРА ТИСОВСЬКОГО

Від самого початку існування молодіжної організації, засновники «Пласту» Олександр Тисовський, Петро Франко, Іван Чмола сповідували не лише формування в місцевих юнаків та юнок вірність козацькому товариству, рідній (батьківській) землі та українській православній церкві, але й здоров'язберезувальні методики, екологічні та оздоровчі знання. Усе це загалом закладалося в головному завданні «Пласту» – формування особистості та індивідуальності в контексті національного виховання. Серед п'ятнадцяти пластових проб п'ять мали здоров'язберезувальне чи природопізнавальне спрямування: життя в природі, орієнтування на теренах, читання знаків та слідів, життєва зарядність, перша допомога.





Ідеолог та організатор пластового руху в Західній Україні О. Тисовський в 20-х рр. ХХ ст. розробив систему всебічного виховання підростаючого покоління. Виховуючи українських патріотів, пластова система передбачала максимальне наближення дітей до співжиття з природою, формування в них здоров'язбережувальних знань. Ставлячи за мету виховання гідних патріотів свого народу, О. Тисовський зазначав, що життя в «Пласті» (таборування, гутірки, пізнавальні заходи) найчастіше проходить серед природи, беручи від неї необхідні для збереження здоров'я засоби. Під час мандрівництва та таборування пластуни відпрацьовували способи виживання в природі, фізично загартовувалися, вдосконалювали свої знання з ведення здорового способу життя. «Ми всі повинні плекати своє цінне здоров'я, щоб якнайдовше використовувати свій талант, свої здібності для добра загалу» [1, 173].

Існує зв'язок із природою у «Пласті» й при ознайомленні з пластовими знаннями. Вони називаються Першою пробою пластового знання «Скобине крило». За символ взято великого орла – скоба – гідного короля повітряних просторів. У «Скобиному крилі» О. Тисовський передбачив опанування основами життя в природі, орієнтування на місцевості (терені), читання знаків і слідів. Зокрема норма «життя в природі» передбачає знання основних правил перебування серед природи, знання небезпеки від рослин і тварин у своєму краї, вміння розпалювати й правильно гасити ватру, вміння укладати наплічник, вміння орієнтуватися в природі без компасу, використовувати природу для здорового способу життя [1, 80–81].

Старші пластуни додатково пізнають правила виживання в природі, які відпрацьовують в походах. Серед них знаходимо й здоров'язбережувальні – корисні для здоров'я рослини, лікувальні / відновлювальні властивості дерев і рослин, безпечне та небезпечне поводження поряд зі звірами тощо.

Батько «Пласту» сформував основні правила гігієни, які має пам'ятати кожен пластун: «Не пересипляйте найгарніших і найздоровіших ранніх годин дня; коли встанемо з ліжка, виганяймо останки оспалости руханкою; миймося холодною водою без поспіху, дбайливо, чисто, окремо руки милом, окремо чистою водою обличчя й шию; робім усе впродовж дня з добрим розрахунком часу, без поспіху, спокійно, поспіх і неспокій висилують нерви; їймо в окреслених годинах без поспіху і в доброму, веселому настрої, тощо» [1, 173].

Пластуни отримують змогу не лише спостерігати за природою, але й самим стати її частиною. О. Тисовський зазначав: «найважливіше,





щоб ми виявили наше приязне відношення до цілої природи, до всіх тварин, дерев, рослин – бо ж до них ми вибираємося немов у гостину. Ми радіємо, дивлячись, як вона, оця наша гостинна мати-природа живе, росте, розвивається. Ми завжди з приязню і доброзичливістю ставимося до всього живого, що стрінемо на нашій дорозі» [1, 321].

Зближення з природою в «Пласті» здійснюється через ранкову гімнастику, яка проходить здебільшого на вулиці (на свіжому повітрі) та через мандрівки (туристичні походи). Велике значення надається вмінню орієнтуватися на місцевості з допомогою компаса, сонця, палиці, годинника, дерев, рослин, зірок та місяця.

У міжвоєнний період пластові ідеї О. Тисовського поширилися на Волинь. Серед місцевої молоді вони стали популярними завдяки особистому спілкуванню з однолітками зі Східної Галичини, участі волинян у роботі галицьких пластових осередків, розповсюдженні пластової літератури й періодики «кур'єрським» способом.

Поряд із розповідями про спортивні, агітаційні, роз'яснювальні досягнення галицьких пластунів в гурткових журналах «Огні», «На сліді», «Шлях Молоді» значне місце відводилось природоохоронним, екознавчим, природознайомлювальним, здоров'язбережувальним темам. Саме з журналів волинські пластуни дізнавалися про способи та методи захисту природи, основні системи оздоровлення та охорони навколишнього середовища, вміння орієнтуватися та виживати в природі, лікуватися природними засобами [2, 12].

Так, в липні 1927 р. мешканець міста Радзівілів М. Морозюк організує під патронатом місцевої «Просвіти» пластові гуртки спортивного спрямування [3, 67]. Пластуни проводять заняття спортом, виїзди в літні табори, вивчення правил користування компасом та картою, вміння орієнтуватися на місцевості, вивчення правила виживання в природі, надання першої медичної допомоги, ведення здорового способу життя.

Таким чином, пластове виховання передбачало всебічний розвиток дитячої особистості, в якому важливе місце посідають здоров'язбережувальні чинники.

Список використаних джерел:

1. Тисовський О. Життя в Пласті. Торонто, 1997. 552 с.
2. Дем'янюк О. Й. Історія волинського оздоровчого та природоохоронного руху крізь призму діяльності «Пласту». *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: зб. наук. праць*. Луцьк: ЛІРОЛ Університету «Україна», 2005. № 1. С. 9–14.
3. Савчук Б. Волинська «Просвіта». Рівне: Ліста, 1996. 154 с.





УДК 378.091.4 (477)

Анатолій ЛУЦЮК,

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)*

В. О. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

Розглянуто значення актуальної проблеми фізичного виховання дитини у творчій спадщині всесвітньо відомого українського педагога-гуманіста В. О. Сухомлинського як важливої складової всебічного гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: *природа, здоров'я, особистість, уроки на природі, фізичне виховання, освітній процес.*

The significance of the actual problem of children's physical education in the creative heritage of the world-famous Ukrainian teacher V. O. Sukhomlynskyi as an important component of the personality harmonious growth is considered.

Key words: *nature, health, personality, lessons in nature, physical education, educational process.*

Постановка проблеми. Початок ХХІ сторіччя свідчить про значне погіршення стану здоров'я громадян України, а головне – дітей шкільного віку. Тільки за шкільний період у дітей зростає: у 2,3 рази порушення гостроти зору; у 1,4 – постави; у 3,8 – частіше діагностується сколіоз та майже у 3 рази більше захворювання серцево-судинної та ендокринної систем. Як наслідок – кількість хронічно хворих учнів збільшується за роки навчання у 2,5 рази.

Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення українського суспільства. Безумовно, за роки незалежності в Україні було розроблено та впроваджено нормативно-правову базу, спрямовану на збереження та формування здоров'я населення, яка гарантує розвиток соціально-активної, фізично здорової особистості. Слід зауважити, що цих заходів виявляється недостатньо для успішного розв'язання проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління. Отже на часі формування нових підходів, напрацювання нових ідей, зокрема впровадження творчої спадщини В. О. Сухомлинського.

Аналіз досліджень і публікацій. Правильний фізичний розвиток учнів, зміцнення їхнього здоров'я є актуальною потребою сучасної української педагогіки. У цьому аспекті теоретичні й практичні напрацювання В. О. Сухомлинського потребують ґрунтовного аналізу й творчого використання. Систему його роботи з проблеми фізичного виховання дитини проаналізовано у працях українських і зарубіжних





учених: М. Антонця, І. Бежа, А. Богуш, М. Богусловського, Л. Бондар, Н. Колініченко, М. Мухіна, О. Савченко, О. Сухомлинської, В. Риндак, Чжоу Жуньчжі та багатьох інших.

Мета статті полягає у з'ясуванні значення науково-педагогічної діяльності В. О. Сухомлинського з фізичного виховання дитини в освітньому процесі Павлівської середньої школи та використання його досвіду у сучасній школі.

Виклад основного матеріалу. Педагог-гуманіст вважав, що вчитель зобов'язаний знати все про духовний, інтелектуальний та фізичний розвиток дитини. Серед усіх цих завдань важливе місце він надавав знанням про здоров'я учня. Тому у своїх творах неодноразово повторював, що у праці вчителя найважливішим є турбота про здоров'я вихованців. «Від життєрадісної бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» [3, с. 103].

У праці «Розмова з молодим директором школи» він писав: «В багатьох дітей одною з важливих причин відставання, незнання, поганої роботи на уроках і дома, другорічництва є поганий стан здоров'я, яке-небудь захворювання, найчастіше непомітне і таке, що піддається лікуванню тільки в результаті спільних зусиль батьків, лікарів і вчителя» [2, с. 442]. Саме тому вивчення особистості дитини В. О. Сухомлинський радив починати саме із з'ясування її здоров'я. Системний аналіз стану здоров'я був предметом особливої уваги на засіданнях педагогічної ради школи, методичних об'єднаннях, психологічного семінару, нарадах при директору, індивідуальних бесідах із вчителями. За дітьми, які виявили схильність до хвороб, встановлювався постійний медичний і психолого-педагогічний нагляд.

Джерелом здоров'я В. О. Сухомлинський вважав природу: «З цього, на мій погляд, повинні починатися освіта і виховання» [1, 559]. Думки педагога з цієї проблеми відображені у багатьох творах і вони наповнені глибоким філософським змістом, наприклад: «живий світ природи», «книга природи», «мислення серед природи», «природа – найтонша міра краси», «перше джерело прекрасного є природа», «природа – джерело виховання», «природа – це наш дім», «природа – частина нас самих», «люди – діти природи», «природа – джерело добра», «колиска думки – природа», «краса природи», «природа – джерело здоров'я».





Заслугує особливої уваги така форма з фізичного виховання школярів як «урок мислення серед природи». Уроки на природі, наголошував В. О. Сухомлинський, потрібні для повноцінного функціонування мозку та розвитку інтелектуальних сил школярів. Адже у природі закладені в доступній формі прості й разом з тим дуже складні речі, предмети, факти, явища, залежності, закономірності, що і є першоджерелом уявлень, думок, понять, узагальнень, суджень дитини про своє власне здоров'я. Звертаючись до вчителів, він стверджував: «Природа – колиска думок і треба прагнути, щоб кожна дитина пройшла школу дитячого мислення. Дорого, дуже дорого доводиться розплачуватися за забуття цієї істини» [3, с. 539].

Найважливішим елементом всебічного гармонійного розвитку В. О. Сухомлинський вважав фізичну культуру. У своїх творах він наголошував, що саме в підлітковому віці в організмі здійснюються складні, бурхливі й повні протиріч процеси, які на все життя визначаються функціонуванням найважливіших систем – нервової, серцево-судинної, органів дихання, травлення. Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я та праці залежить всебічність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, інтересів.

У книзі «Сто порад учителеві» В. О. Сухомлинський дає поради з фізичного виховання дітям:

«1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа...

3. Зробити для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання.

5. Жодного дня без фізичної праці.

6. Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів.

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» [4, с. 619–620].

Одним із завдань освітнього процесу школи В. О. Сухомлинський вважав прищеплення учням навичок правильної побудови режиму дня. Молодшим школярам рекомендував лягати спати о 8 годині вечора і вставати о 6 годині ранку. Сон при відкритій кватирці, обов'язкова ранкова гімнастика, загартування, раціональне харчування. Тривогу викликало те, що спостерігаючи за дітьми він помітив, що четверта частина дітей молодшого віку не снідають вранці, майже стільки з'їдають менше половини їжі, і лише





22 % снідають так, як цього вимагають норми. Рекомендував домашні завдання учням 1–4 класів виконувати вранці, перед уроками, переконував, що за півтори години розумової праці вранці можна зробити вдвічі більше, ніж за такий самий час після уроків. При цьому педагог-гуманіст стверджував: «Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [3, 109].

Висновки. Взаємозалежність освіти і здоров'я для людини доведено життям. Аналіз стану здоров'я дітей у сучасній українській школі потребує пошуку інноваційних технологій навчання і виховання щодо збереження здоров'я молодого покоління. Саме творча спадщина Василя Сухомлинського витримала перевірку часом, не втратила актуальності, показала життєдіяльність поглядів великого педагога і є педагогічною скарбницею ідей й знахідок у збереженні здоров'я дитини.

Список використаних джерел

1. Сухомлинський В. О. Природа, праця, світогляд. *Вибр. твори: у 5 т. Т. 5.* Київ: Рад. шк., 1977. С. 551–562.
2. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором. *Вибр. твори: у 5 т. Т. 4.* Київ: Рад. шк., 1977. С. 393–626.
3. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. *Вибр. твори: у 5 т. Т. 3.* Київ: Рад. шк., 1977. С. 9–279.
4. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. *Вибр. твори: у 5 т. Т. 2.* Київ: Рад. шк., 1976. С. 410–653.

Ніна ДЕДЕЛЮК,

*доцент, кандидат наук фізичного виховання та спорту
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);*

Богдан ЖОВТОБРУХ,
студент 3-го курсу ІФКЗ;

Роман ЖОВТОБРУХ,
студент 3-го курсу ІФКЗ

РЕКОНСТРУКЦІЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» основна стратегія вдосконалення фізичного виховання в сучасній школі полягає у творчому використанні традицій фізичної культури





для цілеспрямованого й гармонійного застосування загальноорозвиваючих рухів і вмінь, а відтак і формування навичок здорового способу життя [4]. Такий підхід обумовлює доцільність реконструкції форм та засобів, трансформованих через традиції народної фізичної культури у середовище учнівської та студентської молоді.

Традиції фізичного виховання, які повною мірою віддзеркалюють світоглядні, культурологічні й етнографічні особливості народу, здебільшого є поліфункціональними і виконують низку виховних, рекреаційних та оздоровчих завдань. Дослідження шляхів використання традицій фізичної культури було предметом дослідження багатьох українських і зарубіжних учених. Однак, з урахуванням інформаційного прогресу та проникнення його у всі сфери життя, особливої актуальності набуває пошук можливих шляхів використання інноваційних методик у сучасному освітньому процесі. дидактичних методів освітнього процесу фізичного виховання учнівської і студентської молоді та вимагає інноваційних впроваджень.

Мета дослідження полягає у доведенні необхідності реконструкції форм національних традицій фізичного виховання у сучасному освітньому процесі.

У процесі роботи використано загальнопедагогічні та історичні **наукові методи дослідження**.

Практичне значення одержаних результатів полягає у доведенні необхідності реконструкції форм та засобів фізичного виховання, основною складовою яких є національні традиції, у освітній процес учнівської та студентської молоді.

Результати дослідження. Розвиток суспільства вплинув на формування потреб і вимог сучасної молоді щодо їх реалізації. Традиційні форми і засоби фізичного виховання з плином часу зазнали змін, трансформувалися у сучасних умовах, проте не втратили своєї сутності, а саме: оздоровчої спрямованості, розвиваючого навчання, зв'язку з трудовою і військовою практикою.

Фізична загартованість і військово мистецтво населення України у різні історичні періоди розвивалися завдяки цілеспрямованій і систематичній підготовці. В основі цієї військово-фізичної підготовки лежали самобутні засоби і форми фізичного виховання, що органічно поєднувалися з повсякденною працею.

Життєвий устрій слов'ян був наскрізь перейнятий фізичними вправами та іграми. Будь-яка подія в житті слов'ян відзначалась





жертвою богам, спортивними іграми і змаганнями. Масові ігри відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братаній», після судів, військових походів.

Період Київської Русі характерний створенням системи фізичного виховання молоді, «Поучення» Володимира Мономаха, яке поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Ця система включала: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну [1, 3].

Виховання фізично та морально досконалих козаків, забезпечувала досить ефективна система фізичного виховання, основу якої склали багатовічні традиції українського народу. Система фізичного виховання включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді у січових школах і «школах» джур; систематичне виконання фізичних вправ у вільний час; військово-фізична підготовка козаків.

Фізичне виховання в Пласті характерне спрямуванням на застосування форм і засобів, які б впливали на зміцнення здоров'я дітей, підтримання працездатності (мобілізація енергії та економні її витрати); виховання навичок самостійно і системно займатися фізичними вправами, сповідувати національну ідею.

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, актуальним, на нашу думку, є впровадження методик реконструкції форм національних традицій фізичного виховання у сучасному освітньому процесі [1, 2, 3].

Інноваційна методика реконструкції національних традицій фізичного виховання – це система відображення комплексу послідовних реформ процесу фізичного виховання за їх сумісністю, засобом досягнень та реалізацією у сучасний освітній процес. На нашу думку, у сучасному суспільстві створені реальні передумови реконструкції національних традицій фізичного виховання через дотичність до життєдіяльності сучасної молоді, які виражені рядом домінуючих особливостей, а саме:

– зростаючий інтерес серед учнівської молоді і широкої громадськості до відродження ідей національних традицій фізичного виховання, реалізації на практиці принципів фізично-оздоровчого досвіду українського народу, становлення національної системи фізичного виховання;





– врахування специфіки та змістової своєрідності народної фізичної культури, похідної від способу життя народу, адаптивно змінної від історичних обставин, духовних та економічних потреб, естетичних уподобань, особливостей зв'язків з іншими культурами;

– суттєве зниження рухової активності негативно впливає на соматичне і психічне здоров'я як дорослих, так і дітей, а також на фізичну самореалізацію. Використання різних форм і засобів національного фізичного виховання під час активного відпочинку сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, несе в собі виховання та формування у молоді практичних навичок ведення здорового способу життя, покращує психофізичний стан;

– усвідомлення потреби у самоорганізації процесу формування фізичної, моральної та психічної досконалості; максимальна активізація громадянської позиції молоді, виховання патріотичних почуттів, збереження національної ідентичності; забезпечення можливості інформаційного простору з метою поглиблення історичних та теоретичних знань, методичних рекомендацій; формування творчої креативної особистості через реалізацію власних можливостей в умовах, наближених до реальних.

Висновки. Реконструкція форм та засобів національної фізичної культури, яка несе в собі принцип природовідповідності, народності, самодіяльності, культуровідповідності та автентичності, здатна об'єднати велику кількість молоді, надаючи їй можливість для самовираження і самовдосконалення в усіх багатогранних сферах життя. Основними умовами трансформації та реконструкції традиційних форм та засобів є забезпечення, функціонування основних принципів фізичного виховання, а саме: оздоровчої спрямованості, розвиваючого навчання, зв'язку з трудовою і військовою практикою.

Список використаних джерел

1. Деделюк Н., Ващук Л., Томашук О., Войтович В. Формування фізичного виховання в межах сучасної території України в епоху Середньовіччя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 3 (39). С. 11–17.

2. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210.





3. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

УДК 373.3: 37.015.3

Наталія БАШАВЕЦЬ,

*доктор педагогічних наук, професор (Одеський фінансово-економічний коледж
Київського національного торговельно-економічного університету);*

Катерина БАШАВЕЦЬ,

студентка 1 курсу

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Актуальність. Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді України та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства. Ця тенденція з кожним роком погіршується. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Відхилення щодо стану здоров'я визначаються медиками майже у 90,0 % студентів, серед яких 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість. У студентів спостерігається зниження ефективності функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршення параметрів пам'яті та уваги. Отже, небезпека здоров'ю нації потребує внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних і управлінських рішень, які дозволяють державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян.

Виникають суперечності:

– між потребою держави у здорових громадянах та соціально економічною кризою в Україні й неспроможності студентської молоді сплачувати за повноцінне якісне харчування, лікування, заняття спортом у фітнес центрах тощо;

– між потребою суспільства у здоровій молоді та відсутністю єдиної, належної педагогічної системи, яка б спрямовувала та заохочувала б студентів дотримуватися здорового способу життя;

– між необхідністю держави у здорових працездатних майбутніх фахівцях і низьким рівнем відповідальності молоді за власне здоров'я і здоров'я оточуючих.





Виклад основного матеріалу. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності та покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.

На наш погляд, у стінах закладів вищої освіти не фізкультурного профілю зазначену проблему можливо вирішити:

- за рахунок перегляду рейтингових балів, які надаються за участь студентів у спортивно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, спортивних змаганнях, спортивних флеш-мобах, конкурсах на «Кращий спортсмен року», кращий спортивний куток у гуртожитку тощо (для заохочення і стимулювання студентської молоді у веденні здорового способу життя);


- за рахунок взаємодії з студентським активом ЗВО долучати до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи якомога більше студентів (для масового залучення студентської молоді у веденні здорового способу життя);

- за рахунок відповідної побудови занять з фізичного виховання, яка б урахувала стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів (заняття загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури, секції спортивного вдосконалення) (для диференціації студентської молоді у веденні здорового способу життя);

- за рахунок відповідної матеріально-технічної спортивної бази, яка б була новітньою, оснащеною і відповідала запитам студентської молоді щодо спортивного самовдосконалення з обраного виду спорту (для варіативності й індивідуалізації студентської молоді у веденні здорового способу життя) тощо.

Висновки. Безумовно самотужки ЗВО неспроможний вирішити зазначену проблему локально, потрібна державна та регіональна підтримка (не лише нормативно-правова, а й матеріальна, ідеологічна та ін.). Держава має сприяти формуванню культу здорової особистості через різні сфери впливу на молодь: освіта, наука, спорт, засоби масової інформації тощо. Студентська молодь повинна мати достатньо знань про способи збереження та зміцнення здоров'я та





мати можливості приділяти власному організму належну увагу і дотримуватись здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: навч.-метод. посіб. для студ. та виклад. вищ. навч. закл. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 160 с.
2. Башавець Н. А. Тестові завдання з культури здоров'язбереження студентів вищих економічних навчальних закладів. Одеса: ОІФ УДУФМТ, 2010. 40 с.

УДК: 613(477)

Галина ГРИГОРАШ,
керівник фізичного виховання (Бердянський економіко-гуманітарний коледж
Бердянського державного педагогічного університету);
Денис БАРУТЕНКО,
студент

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно розв'язувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому. Методологічною основою формування позитивної мотивації до здорового способу життя в учнів та студентів є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої ціннісної життєвої стратегії.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби та фізичних вад. Тому здоров'я розглядається не тільки як ресурс, а як мета життя. Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарієм життєдіяльності, що спрямована на збереження та поліпшення здоров'я людей.

Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.



Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. Результатом здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості та показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Фізичне виховання в навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання різноманітних засобів та форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, урахування регіональних умов.

Ці умови можна реалізувати через:

- підвищення мотивації до занять фізичною культурою;
- визначаючи ознаки, що характерні для певних груп учнів та студентів, створення типових характеристик;
- ствердження справедливого, гуманістичного ставлення до всіх учнів та студентів; розглядання в кожній дитині особистості;
- задоволення потреби у спілкуванні з вчителем та одногрупниками під час навчання;
- формування у кожного учня та студента адекватної самооцінки власних сил і можливостей;
- психолого-педагогічне діагностування кожного учня та студента (стан здоров'я, рівень засвоєння рухових дій, поведінка та ін.);
- опанування учнями та студентами методики самоконтролю, навичок самостійних занять, прищеплення інтересу до щоденних занять фізичною культурою;
- розвиток бажання до саморозвитку, самовдосконалення з використанням для цього різноманітних засобів педагогічної підтримки та прогнозування можливих ситуацій.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий. Існує три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне).

1. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм учнів та студентів (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається.





2. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя учнів та студентів, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я учнів та студентів є, насамперед, свідоме ставлення до навчання, праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова молодь може бути моральним виродком, якщо він нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим учням та студентам притаманний ряд загальнолюдських якостей, які і роблять їх справжніми громадянами.

Здорова і духовно розвинена молодь щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від свого навчання, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Формування здорового способу життя та культури здоров'я, підвищення їхніх виховних можливостей потребує від педагога максимальної уваги до мотиваційної сфери молоді у прагненні бути здоровими. Мотивація здорового способу життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх сил та збереження, відновлення та зміцнення здоров'я.

У сучасних умовах погіршення стану здоров'я населення, росту смертності, зниження народжуваності, несприятливої екологічної ситуації важливого значення набуває усвідомлення цінностей здоров'я.

Раціональний режим навчання і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного і суворо дотриманого режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання і відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності навчання.

Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.





Перший закон – рівновага одержуваної і втраченої енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку молоді людини, для навчання і гарного самопочуття, – ми набираємо вагу. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надлишкове харчування, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах.

Головне у здоровому способі життя – це активне створення здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим навчання, праці й відпочинку, система харчування, різні загартовувальні та розвивальні вправи; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності й т. д.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток молоді людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожного з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не однаковою мірою. Однак при всьому цьому не вдається сформуванню достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу витривалість у поєднанні із загартовуванням. Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна.

Особиста гігієна включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для навчання і відновлення.

Висновок. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної молоді людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях з близькими і дорогими нам людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це – основна умова і запорука повноцінного





і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою молодою людиною, забезпечує йому довге й активне життя.

Так от, давайте ще раз продумаємо свої життєві завдання і цілі, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Острожная Н. Н., Мазурова О. П. Прозрение. Уроки нравственности, полового, гигиенического и антиалкогольного воспитания на основе методики Г. А. Шичко: учеб. пособ. Барнаул: Барнаульский пед. ун-т, 1993. 86 с.
2. Всё о здоровом образе жизни: сборник /ред Н. Ярошенко; пер. с англ. Франция: Ридерз Дайджест, 1998. 404 с.
3. Шаталова Г. С. Философия здоровья. Москва: Елен и К, 1997. 224 с.
4. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. Москва: Московский рабочий, 1989. 221 с.

УДК: 378.013:613 – 057.87 (477.82)

*Галина ДАВИДЮК,
викладач-методист (Луцький педагогічний коледж)*

ЕКОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЛУЦЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Історія людства нерозривно пов'язана з історією природи. На сучасному етапі питання взаємодії людини з природою виростили в глобальну проблему. Для відновлення природної рівноваги нашої планети необхідно змінити людські цінності в бік гуманізації, гармонії, тобто екологічної культури. Тому особливого значення набуває підготовка екологічно грамотної молоді.

Уже доведено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний з рівнем освіти. Тому завдання збереження і зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати педагогічними засобами.

Освіта в аспекті здоров'язбереження розуміється комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в дусі пріоритету цінностей, тобто формування екологічної грамотності молодих людей.

Екологічна грамотність – це вміння розумно і раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я





людини. Це закладено в одній із компетентностей Нової української школи.

У сучасних умовах тотальної інформатизації суспільства, коли відбувається штучне відмежування людини від природи, увагу педагогів необхідно зосередити на поверненні молоді до першоджерел їхнього життя, формувати у них небайдуже і свідоме ставлення до природного багатства – власного здоров'я, тобто розвивати екологічну культуру і свідомість.

У сфері екологічної освіти молоді існують такі проблеми:

- екологічно недоцільна поведінка;
- неусвідомлення особистої відповідальності за наслідки своїх дій у навколишньому середовищі;
- бездумне використання природних ресурсів;
- збереження молоддю власного здоров'я.

Для створення об'єктивної картини щодо стану екологічної грамотності, серед студентів педколеджу було проведено дослідження «Екологічна грамотність і здоровий спосіб життя студентської молоді». У дослідженні взяли участь студенти IV курсу.

Ефективність екологічної культури залежить від вибору педагогічних технологій, методів та окремих прийомів. Для дослідження було використано досить ефективні методи оцінкової діяльності, які базуються на психологічних методах ідентифікації, емпатії, рефлексії.

Метод екологічної ідентифікації – це актуалізація особистої причетності до того чи іншого природного об'єкта, ситуації, обставин.

Метод екологічної емпатії – це співпереживання за стан природного об'єкта, а також співчуття, яке формує суб'єктивне сприйняття цього природного об'єкта чи явища.

Метод екологічної рефлексії стимулює людину до самоаналізу своїх дій і вчинків; це усвідомлення того, як поведінка людини виглядає з точки зору природних об'єктів.

Методологія дослідження

Мета – вивчення ставлення студентів до екологічної ситуації в країні і в місті; дослідити рівень розвитку екологічної грамотності та чинники, які впливають на розвиток екологічної свідомості.

Завдання

1. З'ясувати розуміння студентами поняття екологічної культури.
2. Які екологічні проблеми найбільше турбують студентів?
3. Наскільки усвідомлено студенти дотримуються екологічних правил і форм поведінки в довкіллі.





4. Ознайомлення з організацією роботи в педколеджі, щодо збереження довкілля.

5. Наскільки студенти розуміють причини екологічних проблем і можливі шляхи їх усунення.

6. Чинники, які впливають на ефективність здорового способу життя студентів.

7. Умови формування екологічної грамотності, здорового способу життя та життєві пріоритети молоді.

Дослідження проводили у формі анкетування:

1. Що таке екологічна культура?
2. Екологічна ситуація в Україні.
3. Які екологічні проблеми Вас турбують у нашому місті?
4. Як Ви бачите вирішення екологічних проблем?
5. Чи схвалюєте Ви заборони в громадських місцях:
– не курити; – не розпивати слабоалкогольні напої?
6. Як слід чинити з людьми, які забруднюють довкілля?
7. Ваша участь у збереженні довкілля?
8. Чи можете Ви вплинути на вирішення екологічних проблем?
9. Як у коледжі дбають про формування Вашої екологічної культури і свідомості?
10. Як у коледжі дбають про збереження довкілля?
11. Чи берете Ви участь у міських заходах з охорони довкілля?
12. Стан здоров'я студентів.
13. Що для Вас є найбільш важливим у житті?
14. Як Ви оцінюєте власний стан здоров'я?
15. Що найбільше руйнує здоров'я молоді?
16. Як Ви слідкуєте за своїм здоров'ям?
17. Що Ви робите для зміцнення власного здоров'я?
18. Чи Ви займаєтесь спортом? Яким? Де?
19. Скільки часу Ви перебуваєте в Інтернеті щодня?
20. Які продукти Ви вживаєте щодня? (Овочі, фрукти, молочні продукти, м'ясо, фаст-фуд, енергетичні напої, солодку, газовану воду).
21. Ніколи не вживаєте такі продукти? (Овочі, фрукти, молочні продукти, м'ясо, фаст-фуд, енергетичні напої, солодку, газовану воду).
22. Іноді вживаєте такі продукти? (Овочі, фрукти, молочні продукти, м'ясо, фаст-фуд, енергетичні напої, солодку, газовану воду).
23. При виборі товарів у магазині на що звертаєте увагу?
24. У який термін можна повернути неякісний товар?





Результати досліджень

Студенти добре обізнані у питаннях екологічної ситуації й екологічних проблемах країни, зокрема, свого міста (75 %), розуміють, що таке екологічна культура (100 %), вирішення екологічних проблем бачать у власному вивезенні сміття (25 %), збільшенні кількості смітників (78 %), сортуванні сміття (32 %). А людей, які забруднюють навколишнє середовище, пропонують штрафувати (97 %), залучати до громадських робіт з прибирання (13 %).

У блоці питань, пов'язаних з конкретною участю молоді у збереженні довкілля, студенти одноставно відповіли, що прибирають після себе (100 %), беруть участь в акціях (90 %), сортують сміття (82 %), здають макулатуру (8 %).

На питання анкети, які пов'язані із станом власного здоров'я і як вони його бережуть, студенти відповіли, що стан свого здоров'я в середньому оцінюють на 65–70 %. Воно у них залежить від стресів (98 %), недосипання (24 %), шкідливих звичок (69 %), малорухливості (14 %), сидіння біля комп'ютера по 8–14 годин (4 %), 5–6 годин (21 %) по 3–4 години – 65 %.

А для зміцнення здоров'я вони стараються виспатися (9 %), активно рухаються, тренуються (48 %). Нічого не роблять (7 %).

Своє здоров'я із правильним харчуванням пов'язують 86 % студентів. Але деколи вживають фастфуди і снеки – 14 %.

Не зовсім обізнані студенти у маркуванні продуктів і термінах, коли можна повернути зіпсований товар (37 %).

Висновки. Студенти не байдужі до екологічної ситуації в Україні. Їх турбують найбільш гострі екологічні проблеми. Але найчастіше зважають на ті, з якими доводиться стикатися щодня (сміття на вулиці, загазоване повітря).

Критично осмислюють причини погіршення екології. Мають правильний погляд на причини виникнення критичної ситуації в екологічній сфері.

Результати показали, що студенти усвідомлюють особисту відповідальність за збереження природи.

Невід'ємною складовою екологічної грамотності є збереження власного здоров'я. Опитування показали, що в рейтингу життєвих пріоритетів воно посідає перше місце порівняно із матеріальним забезпеченням. Немає жодного відсотка студентів, які б оцінювали стан свого здоров'я на «задовільно» і «незадовільно». Також результати дослідження показали, що студенти перебувають за комп'ютером більше 3 годин, а це суперечить нормам, визначеним МОЗ України.





Резюмуючи зазначене вище, можна стверджувати, що студенти небайдуже і критично ставляться до питань природоохоронної діяльності, здатні знаходити раціональні і креативні рішення щодо збереження довкілля.

Проте, щоб не згасло бажання відповідально ставитись до навколишнього середовища, потрібні різнопланові інформаційні й емоційно насичені заходи з боку викладачів.

Список використаних джерел

1. Буджак Т. В. Екологічне виховання учнів середньої школи. *Біологія і хімія в школі*. 2001. № 1. С. 34.
2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 120-121.
3. Екологічна освіта і виховання: досвід та перспективи: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Київ: Центр екологічної освіти та інформації, 2001. 248 с.
4. Концепція НУШ. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
5. Пропаганда здорового способу життя школярів /електронний ресурс/

Олена ЄВТУШЕНКО,

*директор (Науково-методична установа «Районний методичний кабінет»
відділу освіти Білопільської районної державної адміністрації)*

ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ – ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ ПЕДАГОГІВ БІЛОПІЛЬСЬКОГО РАЙОНУ

Стаття присвячена проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Описано досвід шкіл Білопільського району з реалізації завдань щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, предмет «Основи здоров'я», учителі основ здоров'я.*

Турбота про здоров'я – це найважливіша праця педагога. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили...

В. Сухомлинський

Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді у важких сучасних умовах розвитку України виключно значима та актуальна. За останні роки в Україні відбулося значне якісне погіршення здоров'я школярів. Виключенням не є і Білопільський район.





За результатами медичних обстежень 2018 року, лише 14 % випускників шкіл можуть вважатися здоровими (проти 20 % 2017 року), понад 40 % мають різноманітну хронічну патологію (проти 36 % 2017 року). У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань. На майбутнє перспектива теж не втішна.

Здоров'я школярів знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування, навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Із одного боку воно визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів, з другого – можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи вплив позитивних для здоров'я факторів. Ступінь успішності оздоровчої діяльності – усунення шкідливих впливів (коректування навколишнього середовища) та підвищення стійкості до них (тренування, збільшення адаптаційних можливостей організму) – визначає напрям зусиль щодо збереження та укріплення здоров'я [6].

Аналіз спеціальної літератури виявив, що створенню умов для формування здорового способу життя дитини присвячені роботи багатьох науковців та педагогів як минулого (А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський), так і сучасності (В. Загвязинський, П. Підкасистий, В. Успенська та ін.), що вкотре підкреслює важливість зазначеного питання [2].

На жаль, у суспільстві побутує думка, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів – то є проблема виключно вчителів предмета «Основи здоров'я». Так батьки поняття «здоров'я» ототожнюють виключно з його фізичною складовою (якщо дитина захворіла, то ведуть її в лікарню або викликають до неї лікаря, купують ліки і вважають, що того достатньо); учителі-предметники піклуються лише про те, щоб учні опанували шкільні програми (що за своїм об'ємом аж ніяк не сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності); адміністрації шкіл на перше місце становлять організацію харчування та теплового режиму (зрозуміло, що це дуже важливо, але ж далеко не все); ну а телебачення та ЗМІ взагалі не «фільтрує» ту продукцію, що пропонує нашій учнівській молоді, і крім того, справжнім ворогом для дітей стали соціальні мережі (йдеться про «Синій кит» і таке інше). Залишається «вулиця»... але ж тут шанси на формування здоров'язбережувальної компетентності школярів фактично дорівнюють нулю.





Із огляду на означене, учителям основ здоров'я не просто. Проте не варто впадати у відчай, про що свідчить досвід роботи шкіл Білопільського району.

Так, починаючи з 2005 року (запровадження в освітній процес предмета «Основи здоров'я») школи нашого району (більшою чи меншою мірою) пріоритетним завданням своєї роботи визначили вироблення в учнів та вчителів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки. Головною метою роботи заклади освіти вбачають поєднання вирішення навчальних та виховних завдань із процесом розвитку організму та особистості дітей, урахування їх фізичні та психічні можливості. Педагоги відчують свою відповідальність за кожну дитину, особливо за дітей, що виховуються в неблагополучних сім'ях, у сім'ях, де батьки виїхали на заробітки, є учасниками АТО, ООС тощо.

У школах поступово було створено цілісну систему щодо пропаганди здорового способу життя та культури здоров'я, відповідні умови співробітництва державних та громадських організацій із метою підтримки й мобілізації зусиль щодо сприяння розвитку здорового покоління та відповідні умови для формування в нього позитивної мотивації на здоровий спосіб життя шляхом запровадження в освітній процес різноманітних підходів, методів, форм роботи, інноваційних педагогічних технологій здоров'язберігаючого напрямку.

Робота за цими напрямками базується на співпраці вчителів – учнів – батьків (проведення засідань ради школи, педагогічних рад, круглих столів, засідань батьківських комітетів тощо). Їх реалізація відбувається через:

- інваріативну складову робочих навчальних планів (у кожній третій школі району запроваджено факультативний курс «Захисти себе від ВІЛ»);
- проведення тижнів та днів здоров'я (тематичні бесіди, зустрічі з лікарями, уроки на свіжому повітрі тощо);
- проведення позакласних заходів;
- робота спортивних секцій: футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика;
- заняття учнів у гуртках: художньому, декоративно-прикладного мистецтва, краєзнавчому;
- учнівське самоврядування.

Результативність роботи по зазначеному вище напрямку очевидна. Із 2012 року Ворожбянську загальноосвітню школу І–ІІІ ступенів № 3





Білопільської районної ради Сумської області включено до переліку закладів освіти – базових із упровадження стандартів якості превентивної освіти щодо формування в учнів навичок здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу – «Школи дружні до дитини»). У Білопільському районі створена та функціонує районна координаційна рада та розроблена програма розвитку районної мережі Шкіл сприяння здоров'ю (на сьогодні до районної мережі занесено 11 закладів загальної середньої освіти (50 %), до обласної – 2 (9,1 %); Ворожбянська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 3 (для закладів загальної середньої освіти) та Білопільський дошкільний навчальний заклад (ясла–садок) «Зірочка» (для закладів дошкільної освіти) функціонують як методичні та координаційні центри підтримки та розвитку мережі шкіл сприяння здоров'ю району. У 2019 році учитель Рижівського навчально-виховного комплексу загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів – дошкільного навчального закладу Білопільської районної ради Сумської області стала лауреатом фінального етапу ІІ (регіонального) туру Всеукраїнського конкурсу «Учитель року» у номінації «Основи здоров'я» (посіла ІІ місце).

Висновок. Отже, школа повинна стати закладом, що підтримує і зміцнює здоров'я школярів. Основним завданням якого є робота над формуванням здоров'язберезувальної компетентності, створенням здорового освітнього простору. Кожна школа має бути школою сприяння. Життєдіяльність такої школи необхідно будувати на справжньому інтересі та повазі до дитини; на сприянні до пошуку особистого життєвого шляху; на формуванні й закріпленні соціального досвіду, а основне – на збереженні психофізичного здоров'я учня.

Тож якщо не ми, учителі основ здоров'я, то хто буде опікуватися формуванням здоров'язберезувальної компетентності школярів?

Список використаних джерел

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12–15.
3. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. Київ: Шкільний світ, 2008. 111 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Основи здоров'я: книга для вчителя*. Київ: Генеза, 2005. С. 47–57.
5. Концепція «Нової української школи». URL: <http://osvita.ua/>
6. Кравець О. В. Створення системи для розвитку здоров'язберігаючої компетентності. *Учительський журнал он-лайн*. URL: <http://www.teacherjournal.com.ua/>





Лариса КАЗИМОВА,
вчитель-методист (Відділ освіти, культури, сім'ї, молоді та спорту
Новобасанської сільської ради Бобровицького району Чернігівської області)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм, прекрасної форми з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. З роками здоров'я все слабшає, а хвороб стає все більше. Кожна людина являє собою єдність двох протилежностей – здоров'я і захворювання. Стан здоров'я і стан хвороби можуть багаторазово переходити один в один, причому в одних випадках цей перехід очевидний, в інших – прихований, і його можна виявити лише шляхом всебічного й глибокого обстеження організму [1, 3].

Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Істина відома, але вона поки що не стала домінуючою як у поведінці кожної людини, так і в державній політиці. У кращому разі ця істина декларується. І це чи не одна з головних причин погіршення стану здоров'я людей у нашій країні, катастрофічного зниження народжуваності, зменшення середньої тривалості життя [2].

У філософському розумінні спосіб життя – це систематична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини проходить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, соціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умов для пасивного і активного





відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [4].

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що говориться у національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, оснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, загартовує і захищає від несприятливої дії навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя вимагає дотримання таких настанов: ознайомлення з науково-медичною літературою з цих питань; чергування праці та відпочинку; відмову від шкідливих звичок; самостійні заняття спортом і фізичною культурою; дотримання режиму дня і рухового режиму; використання різних засобів фізичного виховання, спорту і туризму в повсякденному житті; перебування певний час на свіжому повітрі. Фізична культура займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку [5].

У 75 % випадків більшість захворювань є наслідком нашого способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який включає:

- відмову від шкідливих звичок (шкідливі звички вкорочують життя на 30 хв/день). Чим швидше ми позбудемось їх, тим краще будемо себе почувати, матимемо більше шансів уникнути серйозних захворювань (хвороб судин, серця, внутрішніх органів, раку і т. д.) та патологічної старості з «букетом» хронічних хвороб;

- своєчасну діагностику (продовжує тривалість життя на 10–15 років). Дозволяє попередити хворобу, про яку ми можемо і не здогадуватися;

- аналізи та обстеження (робити 1 раз на рік):

- 1) загальні аналізи крові та сечі (інтерпретує лікар);





- 2) рівень загального холестерину (норма: не більше 5 ммоль/л);
- 3) рівень цукру (норма: 3,3–5,5 ммоль/л (незалежно від віку);
- 4) артеріальний тиск (АТ) (норма: АТ не має перевищувати 140/90 мм рт. ст.);

5) індекс маси тіла (ІМТ), формула: маса тіла, поділена на зріст у квадраті (норма: 18,5–24,9 кг/м²). Чим вищий від норми показник, тим вищий ризик інсульту та інших захворювань (за ІМТ = 30,0–34,9 є високим, за 35,0–39,0 – дуже високим, якщо більше 40 – вкрай високим). Об'єм талії (ОТ) (норма: у жінок – до 88 см, у чоловіків – до 100 см);

– фізичну активність (10 хвилин руху щодня продовжують життя на 2 роки). Гіподинамія атрофує м'язи, вимиває кальцій із кісток, знижує опірність організму, погіршує якість сексуального життя, сприяє атеросклерозу, ожирінню, інсульту та інфаркту. Зробіть перший крок – ходіть. Мінімум 30 хв щодня у швидкому темпі;

– психічне здоров'я. Невід'ємною частиною здорового способу життя є позитивне мислення, хороший настрій: покращується обмін речовин, міцніє імунітет, сповільнюються процеси старіння. Важлива деталь – 7–8-годинний сон. Сон менше 7 годин збільшує ризик інсультів та інфарктів на 33 %.

– здорове харчування. Всі водії чудово знають, наскільки важливо заливати в автомобіль якісний бензин. Так і з людським організмом. Якщо хочемо довго «бути на ходу» і не «ламатися» – варто їсти максимально корисну їжу, яка лікує, а не калічить. Дуже важливо контролювати масу тіла: зайва вага скорочує життя на 5 років, а ожиріння – на 15 років.

Найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Але якими б ми зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас. Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми. Нагородою буде щасливе довголіття [6].

Список використаних джерел

1. Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеологии. Санкт-Петербург, 2000. 560 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
3. Кравченко Ж. Д. Здоровий спосіб життя студентської молоді. *Автодорожник*. 2012. № 6. Ст. 12. URL: <http://www.khadi.kharkov.ua/de/home/gazeta-avtodorozhnik/statti-12-2012/statti-12-2012-6/zdorovii-sposib-zhittja-studentskoji-molodi.html>
4. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье. Москва: 1993.





5. Скиталінська О. Чому варто вести здоровий спосіб життя. *Здоров'я та спорт*. 2014. 5 лют. URL: https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-varto-vesti-zdoroviy-sposib-zhittyia-333050.html

6. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

Наталія КУПРІЯНЧИК,
учитель фізичного виховання (Опорний заклад
загальної середньої освіти «Любешівський ліцей», смт Любешів)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкривається проблема формування у школярів здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Ключові слова: школярі, учні, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація.

Серед найболючіших питань нашої держави – здоров'я дітей. Адже тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, займає гідне становище у класному колективі, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан.

Тим часом, здоров'я школярів різко погіршало в останні роки. Крім об'єктивних причин цього явища, існують і суб'єктивні – неувага до власного здоров'я, невміння його зберегти, не сформованість здорового способу життя.

Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля, щоб зберігати та зміцнювати його?

Оскільки проблема здоров'я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої галузі, то стратегічною метою буде – виховання і розвиток вільної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності й моральної поведінки.

Основними завданнями педагога є визначення місця фізичної культури в житті здобувачів освіти, виділення факторів, які сприяють здоровому способу життя, формування моральних почуттів, вироблення навички турбуватися про своє здоров'я.

Що ж таке здоровий спосіб життя? Здоровий спосіб життя з точки зору медиків – це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова





частина – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.

Одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей – фізична культура. Вона передбачає заняття руховими вправами і загартування, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього будується повсякденне життя учнів.

Перед вчителем фізкультури ставиться завдання: виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовка є не тільки його особовою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань з фізичної культури, фізіології і гігієни. Цього можна досягти при руховому режимі, а також при заняттях фізичними вправами.

Основним принципом є принцип всебічного і гармонійного розвитку організму, що передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей дитини.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Адже, організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток дитини.

Забезпечуючи оздоровчу спрямованість фізичної культури організовую заняття фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. У ході фізичного виховання забезпечую таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.





У своїй роботі практикую:

- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом дня (фізкультурні хвилини під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах);
- позакласну спортивно-масову роботу (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на стадіоні.

Організація таких заходів позитивно впливає на розвиток учнів, спонукає їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

На уроках фізичної культури збагачую і поєдную різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Вважаю, що спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я здобувачів освіти, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Фізкультхвилини під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. К. Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Практикую проведення перерв на свіжому повітрі. У позаурочний час у нашому навчальному закладі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться мною в процесі навчальної і позакласної роботи, відповідають головній вимозі сприяння залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Під час батьківських зборів постійно підкреслюю велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Формуючи у школярів звичку займатися фізкультурою працюю над:

- вихованням в учнів інтересу до занять фізичними вправами;





– озброєнням їх знаннями з фізичної культури, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою, навчаю учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами в режимі шкільного й позашкільного часу.

Програма з фізичного виховання школярів має оздоровчий напрямок. Тому свою роль, як вчителя фізичної культури я вбачаю в поліпшенні здоров'я, підвищенні працездатності школярів і їх правильному фізичному розвитку.

Реалізувати принцип оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можна лише за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Переконую вихованців, що одна і та ж фізична вправа може привести до різних ефектів і, навпаки, різні фізичні вправи можуть викликати однаковий результат. Це є доказом того, що фізичні вправи самі по собі не наділені якимись постійними властивостями, що дозволяють у всіх випадках досягати рівної ефективності.

Адже, головна мета фізичного виховання полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчаючи учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Постійно наголошую про велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я, спонукаючи їх до систематичного використання загартовувальних процедур.

Список використаних джерел:

1. Абаскалова Н. П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.
2. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 24–25 червня 2004 р. / ред.: В. Мадзігон, В. Кравець, Г. Терещук та ін. Тернопіль: ТДПУ, 2004. С. 258–260. 385 с.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навч. посіб. для студентів навч. закл. II–IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка–НОВА, 2001. 384 с.
4. Ільїн В. С. Проблема формування мотивації у школярів. Київ, 1999. 128 с.
5. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. статей галузі фізичної культур і спорту. Львів: ЛДІФК, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 120–222.





6. Столярів В. І., Биховська І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). *Теор. і практ. фіз. культ.* 1998. № 5. С. 11–15.

7. Трещева О. Л. Програмно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся. *Теория и практика физической культуры.* 2000. № 10.

8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. книга «Богдан», 2001. 269 с.

УДК 37.07:316.613

Надія ЛЕВЧУК,

учитель вищої категорії, вчитель методист (Комунальний заклад «Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 8 Вінницької міської ради»);

Володимир ЯКОВЛІВ,

кандидат педагогічних наук, доцент (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В УМОВАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Шкільний інститут соціалізації – місце, в стінах якого дитина отримує не тільки знання з дисциплін, але і навчається гармонійно співіснувати з навколишнім середовищем (Г. І. Ланчук, Л. Ф. Гненна).

Авторами (Г. І. Ланчук, Л. Ф. Гненна) досліджено, що на протязі першого півріччя кількість учнів, що мають нервово-психічні відхилення зростає приблизно на 14–16 %, а до кінця року до 20 %, оскільки атмосфера шкільного навчання, яка складається з сукупності емоційних, розумових, вольових, комунікативних, фізичних навантажень, висуває нові складні вимоги до психофізіологічної конституції дитини (Н. Гончарова, І. Вако, М. Войтович, 2017).

Можемо констатувати, зростаючий потік інформації при дефіциті часу, екологічна ситуація, гіпокінезія, неповноцінне харчування і багато інших чинників ведуть до зростання захворюваності й значного погіршення стану здоров'я молодого покоління, що підтверджується численними статистичними даними.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення дітей молодшого шкільного віку до здорового способу життя формування цінностей здорового способу життя та ступінь опрацювання наукової задачі у сучасній науковій літературі [2, 3].





Створення в умовах початкової школи здоров'язбережувального освітнього середовища, на нашу думку, в першу чергу передбачає використання здоров'язбережувальних освітніх технологій – виховання валеологічної культури або культури здоров'я учнів. Відповідно, мета даного процесу – становлення усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, накопичення знань про здоров'я і розвиток вміння підтримувати і зберігати його. У той же час, набуття валеологічної компетентності, сприятиме самостійності вирішення питань ведення здорового способу життя і безпечної поведінки, завдань, пов'язаних з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги і взаємодопомоги. Даний вид технологій, на наш погляд, повинен використовуватися кожним викладачем в освітньому процесі. Побудова педагогічного процесу з орієнтацією на особистість буде сприяти не тільки його благополучному здійсненню, а й збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

При впровадженні в навчальний процес здоров'язбережувальних освітніх технологій та створення в умовах початкової школи здоров'язбережувального освітнього середовища основою вважаємо організаційно-педагогічне забезпечення формування валеологічної культури в процесі викладання. У той же час, науковці вбачають можливість вирішення проблем, пов'язаних з формуванням цінностей здорового способу життя, на підставі впровадження моделей здоров'яформувальної діяльності.

Зокрема Л. Дубинка, А. Хмарна (2012) під час вирішення питання реалізації моделі здоров'язбережувального освітнього середовища пропонують наступні етапи формування здоров'язбережувального освітнього середовища: інформаційний, логіко-операційний, формувальний, контрольно коригувальний, узагальнювальний. Вищезначені автори [1] наголошують, удосконалення здоров'язбережувального освітнього процесу здійснюється за моделлю управлінської вертикалі – від адміністрації навчального закладу до учнівського самоврядування та батьківської громади [1].

На думку Н. Левінець та Н. Рилової (2007), поглиблюють розуміння сутнісних характеристик здоров'язбережувального середовища, та підкреслюють необхідність комплексного підходу до його створення наступні фактори: соціальні, психологофізіологічні, організаційно-педагогічні, управлінські [4].

Як висновок, наголосимо, створення здоров'язбережувального середовища – процес, який вимагає чіткого усвідомлення усіма суб'єктами навчально-виховного процесу значущості відповідального





ставлення до власного здоров'я, формування здоров'язбережувального освітнього середовища вимагає поєднання використання методик забезпечення медичного, психолого-педагогічного супроводу учнів на кожному етапі їх розвитку; діагностики фізичного стану здоров'я школярів, а також контроль за рівнем їх фізичних, розумових та емоційних навантажень; створення умов для забезпечення емоційного комфорту учнів; реалізації методик активного залучення школярів до здоров'язбережувальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Дубинка Л., Хмарна А. Умови формування здоров'язбережувального освітнього простору в Школі сприяння здоров'ю. *Рідна школа*. 2012. № 7. С. 61–66.
2. Дудко С. Г. Дидактична модель формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи. *Постметодика*. 2014. № 3. С. 31–34.
3. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практич. порадник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.
4. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Кемерово, 2007. 196 с.

УДК 613.96 – 053.6: [37.091.4 Ушинський](043.2)

Сергій МАРЧУК,

кандидат педагогічних наук (Луцький педагогічний коледж)

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЦІ К. Д. УШИНСЬКОГО

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [6].

Охорона й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я – одне з найважливіших завдань, визначених Національною програмою виховання дітей та учнівської молоді в Україні [7].

Зазначимо, що в сучасній національній науці висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя дітей та учнівської і студентської молоді присвячені психолого-педагогічні дослідження П. Гусака [2], Р. Валецької [1], О. Дубогай [3], І. Коцана [4] та ін.





Проблема формування навичок раціонального способу життя – важлива педагогічна проблема другої половини XIX – початку XX ст. (П. Лесгафт, М. Пирогов, К. Ушинський, І. Фесенко та ін.). І. Фесенко, зокрема зазначає: «Піклування кожного про розвиток у собі та у своїх дітях здорових звичок повинно визнаватися одним із чинників, які сприяють не тільки загальному впорядкуванню нашого життя, а й покращенню нашого економічного благополуччя» (*переклад мій – С. М.*) [12, с. 34–35].

В окремих статтях досліджуваного періоду важливе місце посідає проблема турботи про здоров'я не лише дітей, а й їхніх батьків: «Батьки, які хочуть мати здорових дітей, повинні насамперед піклуватися про фізичне благополуччя власного організму» [5, с. 573].

Валеологічну спадщину К. Д. Ушинського в незалежній Україні вивчають В. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я школярів), Т. Дорошенко (виховання емоційної культури учнів), В. Бобрицька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь), С. Кондратюк (психолого-педагогічні аспекти валеологічної спадщини) та інші науковці.

У своїх працях педагог висвітлює *питання здорового способу життя особистості*. У творі «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» є чимало розділів, у яких теоретично обґрунтовано компоненти здорового способу життя школярів. Зокрема, ми довідуємося про такі актуальні питання зазначеної проблеми: «Нервова втома і нервове подразнення», «Потреба відпочинку і сну», «Фізична теорія тілесних рухів», «Воля як влада душі над тілом» та ін. [9]. Важливу роль у валеологічному вихованні школярів відіграє твір К. Д. Ушинського «Праця в її психічному й виховному значенні» [10].

Педагог був ґрунтовно обізнаний із народною медициною та раціональними рецептами лікування окремих хвороб. Зокрема, у пояснювальній записці, представленій Ушинським одному з членів ради виховного товариства у відповідь на висунуті йому звинувачення, зазначалось: «Якщо я був у халаті, то нікому, здається, не заборонено ходити вдома в чому заманеться. Я в цей день був хворий, у мене лежали припарки із сала на грудях і на спині, що заважало мені одягнути якийсь інший костюм» [8, с. 321]. Як бачимо, Костянтин Дмитрович так лікував хвороби дихальних шляхів, які часто йому дошкуляли.

К. Д. Ушинський, висловлюючи свої думки щодо проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, уживає чимало понять і термінів, які сьогодні є базовими категоріями





валеологічної науки: «здоров'я», «хвороба», «втома», «нервова сила», «спосіб життя» та ін.

Зокрема, базову валеологічну категорію «здоров'я» К. Д. Ушинський трактує так само, як і в науці, – у чотирьох аспектах: фізичному, психічному, соціальному та духовному.

У табл. 1. подаємо характеристики розуміння сутності головних аспектів здоров'я в сучасній валеології та працях К. Д. Ушинського.

Таблиця 1

Складники категорії «здоров'я» у валеології та творчій спадщині К. Д. Ушинського

№ з/п	Складники здоров'я	Характеристики складників здоров'я	
		Валеологічна наука [1, с. 17–20]	Наукове вчення К. Д. Ушинського [11]
1	Фізичний	Фізичний (тілесний, соматичний) стан людини та її фізичний розвиток; оптимальне (без істотних відхилень) функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.); уміння володіти своїм тілом, фізична витривалість, високий рівень працездатності	Сприятливі умови для харчування тілесного організму: волога, температура, повітря, світло; потреба сну і відпочинку; живлення м'язів; органи тілесного організму мають свою мету в цілому (частина праці «Людина як предмет виховання», статті «Про організми взагалі», «Потреба відпочинку і сну», «М'язи» та ін.) [11]
2	Соціальний	Ефективна взаємодія людини з соціальним середовищем; ототожнення особи з певними соціальними групами (сім'я, громада, народ, нація); суспільство зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь його розвитку	Сім'я, рід, плем'я, народ, держава є громадськими органічними істотами; увесь людський рід – великий суспільний організм, який вкрив земну кулю; подальший розвиток людини зумовлюється сім'єю, здатність говорити залежить від життя народу, до якого вона належить, бо народ – орган людського роду [11, с. 56–57]
3	Психічний	Збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, здатність керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві й особистого внутрішнього комфорту; розвиток почуттів та емоційних станів; пристосування до змін соціального середовища, самопізнання, самоутвердження, самоактуалізація особистості	Розвиток свідомості людини (уваги, пам'яті, уяви, мислення), її почуттів (почувань: задоволення, незадоволення, потягу, огиди, гніву, доброти, страху, сміливості, сорому і самовдоволення, почуття розумового напруження, чекання, несподіваності, обману, здивування, сумніву, впевненості, успіху. Воля як бажання, перетворення бажань в переконання; воля як влада душі над тілом; слабкості волі. Роль самоспостереження [11]
4	Духовний	Розуміння сутності життя, місця людини в природі й суспільстві, життєвих цінностей, вибору	Розвиток духовних явищ. Слово «дух» як збірна назва всіх психічних явищ, властивих тільки людині. Розвиток





	<p>способу власного життя (філософське світобачення), бачення прекрасного в навколишньому світі й собі (естетизм), поведінка за законами суспільства та внутрішнім моральним кодексом (етизм); здатність до співпереживання та співчуття, доброзичливість, порядність, терпимість; духовний розвиток, самовдосконалення; набуття унікальної властивості вірити і свободи вибору своєї віри (релігійний світогляд)</p>	<p>естетичних та моральних почуттів як високих духовних почуттів. Прагнення щастя: значення мети в житті. Душевне прагнення як прагнення жити (прагнення до свідомої діяльності). Розуміння душі як принципу життя в організмі, саме життя (діяльність почуття і волі) [11, с. 356] (психологічна частина праці «Людина як предмет виховання», статті «Прагнення до свідомої діяльності», «Перехід почувань у почуттєві стани душі», «Прагнення щастя» [11]</p>
--	---	---

Отже, з'ясувалося, що кожна складова здоров'я багатогранна, непроста. Ми помітили, що і сучасна валеологічна наука, і К. Д. Ушинський одноставні в думці про те, що тільки за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається, зміцнюється і зберігається здоров'я людини.

Список використаних джерел

1. Валецька Р. О. Основи валеології: підручник. Луцьк: Волин. кн., 2007. 347 с.
2. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк: Волин. обл. друкарня, 2009. 219 с.
3. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.
4. Коцан І. Я. Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк: Вежа, 2008. Т. 2. 311 с.
5. М. фонь-Критель. Физическое воспитание и образование, их цели, факторы и средства. Педагогический сборник, издаваемый при главном управлении военно-учеб. заведений. 1912. Май. С. 570–582.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
7. Про Національну програму виховання дітей та учнівської молоді в Україні. URL: <http://ukraine.uapravo.net/data/base28/ukr28703.htm>
8. Ушинський К. Д. Собрание сочинений. Т. 11. Материалы биографические и библиографические. Москва–Ленинград: Акад. пед. наук РСФСР, 1952. 727 с.
9. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання (Спроба педагогічної антропології). Київ: Рад. шк., 1952. С. 21–454.
10. Ушинський К. Д. Праця в її психічному і виховному значенні. Твори: в 6 т. Т. 5. Київ: Рад. шк., 1952. С. 387–395.
11. Ушинський К. Д. Твори: в 6 т. Т. 4. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології. Київ: Рад. шк., 1952. 518 с.
12. Фесенко І. О. Воспитание здоровых привычек. *Воспитание и обучение. Ежемесячный педагогический листок.* 1901. № 1 (январь). С. 34–41.





УДК 373.5:613-057.875

*Анжела МИКОЛАЙЧУК,
методист відділу виховної роботи
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)*

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито питання, щодо застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі та подано деякі техніки, які використовуються в діяльності вихователя закладу загальної середньої освіти.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'я, освітній процес, вихователь, учні.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя батьків, педагогів, суспільства в цілому. Але, на жаль, за останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми, у соцмережах. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору, нервово-психічних розладів, захворювань кишково-шлункового тракту та ін.

Як відомо, формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини – процес досить складний і суперечливий. Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних учнів, а про майбутнє України.

Зазначимо, що в Україні розроблена і функціонує освітня нормативно-правова база, що має важливе значення для означеної проблеми, а саме – закони України «Про освіту», «Про професійну освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Національна доктрина розвитку освіти України тощо. Адже метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови





запровадження здоров'язбережувальних технологій. Тому, одним з пріоритетних завдань педагога на сучасному етапі розвитку освітніх процесів є збереження, зміцнення здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Шляхи застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі досліджували О. Ващенко та С. Свириденко (готовність учителя до використання цих технологій), С. Грімблат (їх використання в підготовці фахівців), Т. Карасева та М. Коржова (сучасні аспекти реалізації окреслених технологій), М. Смірнов (їх використання в школі) та ін.; культури здоров'я студентів – О. Ахвердова, В. Бабич, Л. Безугла, О. Куделіна, С. Лебедченко; формування культури здоров'я особистості в освітніх програмах та освітньому просторі – О. Видюк, Є. Диканова, В. Скумін, О. Трещева; аспекти формування оздоровчої культури – В. Зайцев; формування культури здорового способу життя – О. Рихтер та ін.

На думку вчених поняття «здоров'язбережувальні технології» розкривається через наступні аспекти: *сприятливі умови навчання дитини в навчальному закладі* (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); *оптимальна організація освітнього процесу* (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); *повноцінний та раціонально організований руховий режим*. Ефективність позитивного впливу на здоров'я учнів різних оздоровчих заходів визначається системною роботою за всіма аспектами.

Так О. Ващенко, аналізуючи класифікації існуючих здоров'язбережувальних технологій виокремлює такі типи:

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

оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія, водні процедури, сонячні ванни тощо;

технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними





речовинами, статеве виховання, репродуктивне виховання та ін. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти, планування виховної діяльності в позаурочний та канікулярний час;

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

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога-вихователя. Адже саме здоров'язбережувальні технології дозволяють: сформувати соціальну зрілість випускника, забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал; зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Зазначимо, що у своїй діяльності педагог-вихователь використовує такі здоров'язбережувальні техніки, які на нашу думку, є найбільш простими у практичному застосуванні в умовах освітнього процесу: ранкова зарядка до початку навчальних занять; динамічні паузи; казкотерапія або притчотерапія (читання притч, програвання їх); психогімнастика (зобразити щось тільки мімікою і жестами); прогулянки на природі; милування природою; музикотерапія (прослуховування класичної музики); рухова перерва; рухова хвилинка; ігрова терапія (рухливі, рольові, інтелектуальні ігри); сміхотерапія (читання гуморесок, інсценізація, демонстрація смішинок); вазотерапія; дихальна гімнастика; хвилини імітації; фізкультхвилинка (від 1–3 хв комплекс вправ для рук, тулуба, очей, ніг та ін); вправи-енергізатори (для зняття втоми, концентрації уваги); арт-техніка (малювання, створення колективних малюнків); ритмічна руханка (вправи під музику); спортивний, хореографічний, руховий флеш-моб; спортивна година (проводиться як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу); година здоров'я, день здоров'я (прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії, походи); динамічна пауза (проводиться під час виконання домашнього завдання через кожні 35–45 хв і триває 1–15 хв. Її зміст: фізичні вправи, рухливі ігри помірної інтенсивності). Який саме інструментарій, техніку вибрати – завдання вихователя. Саме вихователь через свій креатив, нестандартний підхід у виборі здоров'язбережувальних технік може





здійснювати корекцію, профілактику втомлюваності, позитивну установку школярів між уроками, на самопідготовці та у післяурочний час. «Основним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато знати», – писав Авіцена. Тому саморозвиток, набуття здоров'язбережувальної компетентності самого педагога продукує ефективну педагогічну діяльність, якісну установку вихованців, щодо ставлення до власного здоров'я.

За словами класика освіти В. Сухомлинського: «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань і віра в свої сили». З вищесказаного робимо висновок, що саме педагог-вихователь, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він використовує різноманітні педагогічні технології. Зокрема, впровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від педагога-вихователя знань, умінь щодо різноманіття та доречності використання здоров'язбережувальних технік. Питання застосування здоров'язбережувальних технологій в організації освітнього процесу вказує на необхідність розробки методичних рекомендацій інститутами післядипломної педагогічної освіти, щодо активізації творчої діяльності педагога, його саморозвитку та самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
2. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
3. Кобзар Б. С. Національна школа: всебічний, гармонійний розвиток особистості. *Освіта*. 1999. № 66.
4. Мартиненко С. М., Хоружа Л. Л. Лекції із загальної педагогіки: навч. посіб. Київ: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2008. 125 с.
5. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / за ред. Е. М. Лібанової. Київ: Ін-т демографії та соц. досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. 248 с.
6. Пехота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М. та ін. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. М. Пехоти. Київ: А.С.К., 2001. 256 с.
7. Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України: програма. Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2008. 80 с.
8. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.





Оксана НЕЧИПОРУК,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ КРАЇН ЄВРОПИ

В публікації здійснюється аналіз особливостей уроків фізичного виховання та формування здорового способу життя в навчальних закладах країн Європейського Союзу. Автор наводить приклади спрямування національних стратегій та програм розвитку фізичної культури та спорту, цілей та завдань шкільного фізичного виховання в різних країнах.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, Європейський Союз.

The publication analyzes the peculiarities of the lessons of physical education and the formation of a healthy lifestyle in the educational institutions of the countries of the European Union. The author gives examples of the direction of national strategies and programs for the development of physical culture and sports, the goals and objectives of school physical education in different countries.

Key words: physical education, healthy lifestyle, European Union.

Постановка проблеми. Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, певною мірою привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку. З 90-х років ХХ століття в більшості країн Східної та Центральної Європи почалося здійснення реформування середньої і вищої освіти, в тому числі модернізація системи фізичного виховання школярів. Без аналізу й апробації досвіду інших держав не може успішно розвиватися будь-яка країна, як не може бути конкурентноздатним фахівець без нових знань своїй професії [12].

Результати дослідження. У країнах Європейського співтовариства особистість дитини і молоді людини, їх соціальний розвиток, спортивна і соціально-активна дія є основою та найбільшим пріоритетом державної політики країн [1, 7, 12]. У Бельгії, Італії, Люксембурзі, Португалії, Франції мета та стратегія розвитку фізичного виховання і дитячо-юнацького спорту учнівської молоді формуються на державному рівні, а в Німеччині та Іспанії – на регіональному або місцевому.





Але при всіх цих підходах характерними особливостями політики держав ЄС щодо розвитку фізичного виховання та спорту в початковій школі на сучасному етапі є визнання фізичної культури як загального права для всіх дітей; статусу фізичного виховання в усіх державах ЄС як обов'язкового предмета шкільної програми, що сфокусований переважно на здоров'ї, тілобудові, активізації рухової діяльності; виняткової ролі фізичної культури у збереженні здоров'я, досягненні загального розвитку та безпеки життєдіяльності; взаємозв'язку між якістю фізичної культури та підготовкою викладачів і збалансованістю навчального плану; потенціалу фізкультурної освіти для формування соціальних навичок учнів; необхідності розширення співробітництва між школами, спортивними клубами та федераціями; компетенції у спорті – як чинника сталого розвитку європейського суспільства [7, 9].

Більшість освітніх систем ЄС мають національні стратегії сприяння розвитку фізичного виховання і фізичної активності. Даний факт чітко відображає політичну волю до розробки та заохочення таких заходів як визначального чинника соціального добробуту і здоров'я. У керівних документах з фізичного виховання його основні цілі включають фізичний, особистісний і соціальний розвиток учнів. Здоров'я і здоровий спосіб життя часто підкреслюються в національних цілях і результатах навчання. Європейські країни активно розробляють і впроваджують національні та регіональні стратегії з просування фізичного виховання й фізичної активності різних цільових груп (діти, молодь, усе населення країни).

Національні стратегії зосереджені на конкретних питаннях: наприклад, здоров'я школярів і фізичний розвиток перебувають у центрі поточних стратегій в Австрії, Румунії, Словенії та Сполученому Королівстві (Уельс). Деякі стратегії зосереджені на важливості модернізації спортивних споруд та обладнання, – як в Латвії та Хорватії. У цілому стратегії підкреслюють необхідність поліпшення якості та доступності спортивної інфраструктури для школярів і широкої громадськості [10].

Мета й завдання шкільного фізичного виховання подібно сформульовані в більшості країн, однак у деяких з них вони доповнені з урахуванням національних особливостей. Зокрема, фізичне виховання не розглядається тільки як засіб поліпшення фізичних





здібностей. Воно містить емоційну і соціальну складову, когнітивні процеси, мотиваційні та моральні аспекти. Серед основних завдань фізичного виховання виокремлюють сприяння гармонійному фізичному та психічному розвитку, задоволення потреб у рухах, сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також у тілесній і руховій активності.

Окрім вище зазначеного, у країнах Західної Європи до мети й завдань фізичного виховання належать знайомство дітей і молоді з навколишнім середовищем, природою, правилами поведінки під час відпочинку. Рухова активність розглядається як можливість для контактів, узгоджених і кооперативних дій не лише учасників занять, але і за участю вчителів, вихователів, батьків, іншого оточення [11].

Пріоритетними завданнями, які повинні вирішувати європейські вчителі фізичної культури, залишаються завдання підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Однак у програмах фізичного виховання країн Євросоюзу також приділено увагу підвищенню знань і умінь у сфері здоров'я і здорового способу життя, проводиться екологічна освіта та ін. [10].

Відмінною рисою програм фізичного виховання у більшості країн є великий ступінь варіативності. Відсутня деталізація уроків, які носять не навчальний, а швидше, тренувальний характер з використанням ігор, естафет, змагань. У деяких країнах деякі види фізичної активності є обов'язковими, у той час, як в інших школах учні можуть обирати види спорту [6, 13].

У Європі сучасне суспільство надає великого значення спорту, різним способам стимулювання бажання ним займатися. Важливим аргументом на користь європейської спортивності є обов'язкові заняття загальною фізичною підготовкою в школах, коледжах і вузах. Базовими нормативними програмами є «Спорт для всіх» та «Єврофіт» (для дітей і дорослих). Ці нормативи є основою для створення програм фізичного виховання [6].

Шляхом реалізації спеціальних програм здійснюється активна підтримка фізкультурно-спортивного руху. Зокрема, в Австрії програма «Озі спорт» зорієнтована на партнерство молодих сімей, вчителів, тренерів та формування у дітей навичок фізичної культури [5].





У Фінляндії існує Асоціація фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами та молодими матерями, яка пропонує декілька курсів: «Гімнастика для малюків» – від місячного віку до двох років; «Доросла дитина» – від 2 до 4 років, «Чарівна гімнастика» – від 4 до 6 років.

Фізичне виховання школярів у Фінляндії будується на концепції оздоровчої спрямованості. Її розробники мають на меті виховання активного стилю життя, що взаємопов'язаний з формуванням здорового покоління. На переконання фінських фахівців, школа повинна забезпечити можливість участі дітей і підлітків у різних формах позакласної та позашкільної спортивної активності. На їхню думку, найбільш важливим є не тільки і не стільки оволодіння дітьми та молоддю цими вміннями, скільки забезпечення умов участі їх в різноманітних формах рухової активності. З позицій сьогодення, фінський навчальний план передбачає окреме вивчення двох дисциплін, що мають відношення до перетворення фізичної природи людини – «physical education» і «health education» [3].

У Великій Британії домінує концепція фізичного виховання, в якій увага акцентується на формуванні спортивних знань та умінь, участі у спортивних змаганнях й підготовці до них, досягненні спортивних результатів, прояві фізичної і спортивної активності упродовж усього життя. При цьому заняття спортом розглядаються і як засіб формування особистісних якостей, і як засіб формування соціальних здібностей.

Реалізація програми «Фанфіт Персея» передбачає розвиток у дітей гнучкості та координації, особлива увага приділяється загартуванню. Для дітей, які успішно освоюють програму, передбачені золоті, срібні та бронзові нагороди. Також під керівництвом департаменту охорони здоров'я Великобританії розроблена програма «Зміни в способі життя» (2009 р.). Це перша національна програма, яка спрямована на боротьбу з ожирінням серед дорослих і дітей [4, 8].

У Португалії протягом 1–4 років початкової освіти фізичне виховання (*expressão físico-motora*) викладається в межах освітньої галузі «Самовираження» і не має спеціально виділеного часу в програмі. Починаючи з 5-го класу початкової школи, фізичне виховання отримує статус самостійної дисципліни з формальним оцінюванням навчальних досягнень учнів, і працювати з дітьми мають право лише дипломовані вчителі фізичного виховання [2, 6].





Висновки. Усе більша кількість європейських країн на всіх рівнях отримання освіти вимагає від школярів обов'язкового відвідування уроків фізичної культури. Уряди різних країн вживають заходи з пропаганди фізичної культури, впроваджуючи національні програми для популяризації фізичного виховання та створення умов для занять спортом дітей та молоді. Цілі й завдання фізичного виховання в більшості країн ЄС передбачають фізичний, особистісний і соціальний розвиток учнів, а також зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя.

У таких країнах як Фінляндія, Румунія, Франція, Нідерланди, Польща чітко визначена оздоровча спрямованість фізичного виховання. Великобританія, Німеччина, Греція акцентують увагу на спортивній орієнтації шкільних уроків.

Неоднозначна ситуація спостерігається з реформами, які визначають мінімальну кількість годин на предмет «Фізичне виховання» в школі. Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі організаційних аспектів шкільного фізичного виховання країн Європейського Союзу для перейняття Україною позитивного досвіду цих держав.

Список використаних джерел

1. Аникеев Д. М. Формирование современных концепций физического воспитания в странах Западной Европы во II половине XX – начале XXI века. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 9–12.
2. Бобровник С. І. Концепції сучасного фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2014. Вип. 117. С. 15–21.
3. Волинець Л. Принципи освітньої політики Фінляндії щодо забезпечення якості загальної середньої освіти. *Порівняльно педагогічні студії*. 2013. № 1 (15). С. 69–75.
4. Вяземский Е. Е. Современная система образования в Великобритании. *Проблемы современного образования*. 2012. № 6. С. 68–84.
5. Гринченко И. Б. Физическое воспитание в странах Европы: образовательный аспект. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XI Международной научной конференции, 23–24 апреля 2015 года: в 2-х ч.* Харьков, 2015. Ч. 2. С.123–134.
6. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 311–319.
7. Савина А. К. Образование в Европейском Союзе. *Проблемы современного образования*. 2014. № 2. С. 53–64.





8. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005. 21 с.
9. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 4. С.401–412.
10. Hardman K. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective. *Human Movement*. 2008. Т. 9. № 1. Р. 5–18.
11. Looze R. Physical education in EU schools. URL: <http://www.euroreactive.eu/content/physical-education-eu-schools>
12. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe. *Physical Education: Deconstruction and Reconstruction*. Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: HardmanK., pp. 35–52. URL: https://www.researchgate.net/publication/260096002_Concepts_of_Physical_Education_in_Europe
13. Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. 76 p.

УДК: 378.013:613 – 057.87 (477.82)

Юлія Кліванська,

*методист відділу навчально-методичного забезпечення та дистанційної освіти
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)*

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Наше тіло – це відображення того, що ми їмо!

При виникненні проблем зі здоров'ям або надлишковою вагою ми часто задумуємось над своїм харчуванням та стилем життя. Починаємо шукати основні правила, при дотриманні яких можна змінити себе, набути нові корисні звички, гарне тіло, та суттєво зміцнити здоров'я.

Наш організм повинен отримувати весь спектр необхідних речовин, мікроелементів, вітамінів, мінералів, амінокислот. Харчування повинно забезпечувати нормальну життєдіяльність людини, сприяти поліпшенню здоров'я і попереджувати захворювання.

Для міцного здоров'я, гарного самопочуття людині необхідно дотримуватися здорового, раціонального, збалансованого харчування щодня. Завдяки цьому зменшується ризик хронічних захворювань, поліпшується зовнішній вигляд, нормалізується вага і з'являється енергія на весь день.

Розглянемо важливі принципи раціонального харчування для здоров'я людини.





1. Перший принцип раціонального харчування – енергетична рівновага – під ним розуміється відповідність енергетичної цінності добового раціону енерговитратам організму, не більше і не менше.

2. Другий принцип раціонального харчування – збалансоване харчування. Це означає, що до нашого організму повинні надходити ті речовини, які йому необхідні, і в тій кількості чи пропорціях, в яких це потрібно. Білки – будівельний матеріал для клітин, джерело синтезу гормонів і ферментів, а також антитіл до вірусів. Жири – склад енергії, поживних речовин і води. Вуглеводи і клітковина – паливо. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів в добовому раціоні повинно бути чітко визначеним.

3. Третій принцип раціонального харчування – це режим харчування. Режим раціонального харчування характеризується наступним чином:

- частота харчування 3–4 рази на добу;
- перерва між прийомами їжі не більше 4 год. При тривалій відсутності їжі організм починає відчувати стрес і перестає віддавати жирові запаси, зниження ваги значно сповільнюється.
- регулярне харчування – щодня намагатись приймати їжу завжди в один і той самий час;
- останній прийом їжі не пізніше, ніж за 3–4 години до сну.

При складанні повноцінного здорового меню необхідно дотримуватись декількох правил:

1. Збалансоване харчування. Щодня обов'язково включати в раціон продукти з усіх 6 груп: овочі, фрукти, кисломолочні продукти, вуглеводи, білки та корисні жири.

2. 5 або 3 прийоми їжі на день: сніданок-перекус-обід-перекус-вечеря (перекуси можна виключити).

3. Не менше 8 склянок чистої води в день (розрахунок 30 мл. х на 1 кг ваги тіла); вода допоможе позбутися від псевдоголоду, зробить шкіру більш пружною, поліпшить загальний стан організму, прискорить процес обміну речовин.

4. Урізноманітніть раціон! Чим більше різних корисних продуктів ви споживаєте, тим більше організм отримує різних мікроелементів, вітамінів, амінокислот.

5. Вживання морської риби (містить білок і незамінні жирні кислоти омега-3); бобових – (багате джерело рослинного білка); горіхів, особливо волоський і мигдаль (позитивно впливають на весь організм і є джерелом поліненасичених жирних кислот омега-6 і омега-3,





мікроелементів); кисломолочних продуктів (забезпечують кальцієм і покращують роботу шлунково-кишкового тракту).

6. Фрукти і вуглеводи – до 17:00! Ввечері обмінні процеси організму значно сповільнюються, наша рухова активність знижується; відповідно, потреба у вуглеводах зникає.

7. Овочі та зелень. Необхідно включити у свій щоденний раціон в будь-якому вигляді в будь-який час в необмеженій кількості. Зелень збагачує нас вітамінами групи В, А і С, селеном, цинком і ще безліччю мікроелементів та мінералів. Низька калорійність салатів, довго перетравлюються і тому відчуття ситості залишається протягом тривалого часу. Зелень та свіжі овочі збагачують клітини киснем, а це сприяє збереженню молодості та еластичності шкіри. Регулюють роботу гормональної системи і пом'якшують дію щоденних стресів. Особливістю овочів є великий вміст клітковини (рослинні волокна) які необхідні організму оскільки сприяють правильній роботі та здоровій мікрофлорі кишківника. Продукти з клітковиною покращують травлення, очищують організм від шлаків і токсинів, знижують холестерин, рівень цукру в крові, виводять токсини, додають відчуття ситості.

8. Солодощі можна вживати лише на сніданок або перший перекус (сухофрукти, фрукти, чорний шоколад з великим відсотком какао).

9. Відмовтесь від жирного/смаженого/шкідливого/калорійного. Фастфуд, солодка газована вода, майонез, маргарин, чіпси, ковбаси, сосиски та інші штучні продукти, кондитерські вироби і здобна випічка – це НЕ їжа! Це порожні шкідливі калорії і трансжири, прості вуглеводи! Обмежити слід також жирні консерви, жирні сорти сиру і молочних продуктів, сало, вершкове масло; цукор і сіль.

10. Зведіть до мінімуму вживання алкоголю, а краще зовсім виключіть (підвищує апетит і містить величезну кількість калорій).

11. Після їжі слід зайнятись легкою руховою активністю, але ні в якому разі не сидіти і не лежати.

12. Збільшіть рухову активність.

13. Жодних голодувань, дієт і виснажливих тренувань!

При складанні меню за основу беремо добову норму калорій (приблизно 2000 ккал, для схуднення – 1500–1600 ккал) та розподіляємо їх на 3–5 прийомів їжі (в залежності від вашого раціону). Найменш калорійною та збагаченою білком має бути вечеря.

Отже, **сніданок** повинен бути багатий повільними вуглеводами та білками, в нього необхідно включити:

– Клітковину. Наприклад зелень, овочі або салат (для нормалізації функцій ЖКТ).





- Жири. Ненасичені. Приклад: горіхи, насіння, лляну олію.
- Білки. Амінокислоти відповідають за багато процесів, тонус м'язів, насичення тощо. Приклад: яйця, сир, м'ясо, риба.
- Вуглеводи. Це наша енергія. Приклад: каші, макарони з твердих сортів пшениці, бобові, хлібці.

Помилки сніданків:

- однокомпонентність і незбалансованість по білках/жирах/вуглеводах. Коли ваш сніданок складається з одного продукту, ви дуже швидко відчуєте голод і захочете з'їсти що-небудь ще;
- кава на голодний шлунок. Суворо заборонено, подразнює слизову шлунка і пригнічує роботу ферментів;
- фруктові соки, фреші натщесерце. Фруктові кислоти також подразнюють слизові шлунка і кишківника, порушують виведення жовчі;
- солодощі. Якщо вашим першим прийомом їжі буде печиво та цукерки, то не дивуйтеся, що протягом дня будете відчувати голод, також при різкому викиді цукру не встигне розподілитися інсулін і перейде в жирові відкладення;
- пластівці, готові сніданки. Ніякої користі в них немає, величезна кількість цукру що призводить до передчасного старіння шкіри за рахунок руйнування колагену, слабкого імунітету та зайвої ваги.

Обід повинен бути найвагомим прийомом їжі за день.

Головний пріоритет – білки (нежирне м'ясо – куряча грудка, кролятина, яловичина – джерело тваринного білка, усі види бобових – джерело рослинного білка); складні вуглеводи (гречка, перлова, вівсяна крупи, бурий рис, макарони з борошна твердих сортів пшениці тощо), необмежена кількість зелені, свіжих овочів, салатів багатих на клітковину.

Важливі правила здорової вечері:

Вечеря повинна бути легкою та найменш калорійною. Висока кількість калорій змусить працювати травний тракт усю ніч.

Їжа повинна засвоїтися до сну, тому їмо за 3–4 години до відпочинку. У нічний час травна система не повинна активно перетравлювати їжу.

Основа вечері – білок, з якого будуються нові клітини і оновлюються старі. При помірному споживанні практично не перетворюється в жир. Швидше засвоюються: яйця, курка, риба і морепродукти. Найкращий варіант – приготована на грилі або на пару курка або риба, яйця (100–150 г). Для гарніру підійдуть будь-які овочі багаті на клітковину, окрім картоплі, буряка (містять велику кість крохмалю) Споживати необхідно регулярно, виходячи з сезону. Їсти їх можна в сирому вигляді, тушкованому або на пару.





Перекуси між сніданком та обідом, обідом та вечерею мають бути легкими: будь-який фрукт, вага якого приблизно 100–200 грамів, або трохи горіхів, сухофруктів; 100 грамів сиру або несолодкий йогурт.

Отже. Насправді правильно харчуватися нескладно, якщо робити це зі смаком і задоволенням, не виснажуючи свій організм монодієтами та голодуванням. Підійдіть до вироблення нової здорової звички легко, як до захоплюючої пригоди, по завершенні якої вам дістанеться дорогоцінний приз – відмінна фігура і прекрасне самопочуття.

Список використаних джерел

1. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2014. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf, по состоянию на 21 января 2015 г.; [Резюме <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-statusreport-2014/ru/>]
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоров'я. 8 клас: посіб. для вчителя. Київ: Алатон, 2008. 112 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоров'я. 9 клас: посіб. для вчителя. Київ: Алатон, 2011. 120 с.
4. Здоровье–2020: основы европейской политики в поддержку действий всего государства и общества в интересах здоровья и благополучия URL: <http://autta.org.ua/files/files/Health2020-Short-Rus.pdf>
5. Пять принципов безопасного питания. URL: www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html
6. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний: Доклад совместного консультативного совещания экспертов ВОЗ/ФАО. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2003. URL: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916_rus.pdf, по состоянию на 27 февраля 2014 г.

УДК 37.037:796.011.3

Анатолій РЕБРИНА,

*кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії,
ерготерапії, Заслужений працівник фізичної культури і спорту
(Хмельницький національний університет);*

Андрій РЕБРИНА,

*аспірант, Провідний тренер штатної команди національних
збірних команд України з неолімпійських видів спорту*

СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОСТІ АЛІСИ ТАРАКАНОВОЇ ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСНОВНИКІВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ

У статті лаконічно подано життєвий та творчий шлях хореографа Аліси Тараканової. Поряд з цим у науковій роботі відмічено, що «спортивний бальний танець»





з виду хореографії зріс до професійного мистецтва. Виявлено передумови впровадження варіативного модуля «Танцювальні вправи» в зміст навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх середніх закладів освіти.

Ключові слова: професійна творчість, хореографія, мистецтво народного танцю, ерготерапія, творчий шлях, професійне мистецтво, танцювальні вправи.

Актуальність дослідження. Українська народна культура [2] – фольклор, народна пісня, дума, хореографія – є живильним джерелом становлення національної самобутності, професійної творчості корифеїв літератури і мистецтва України – Т. Шевченка, М. Лисенка, І. Франка, Л. Українки, як і видатних митців України сучасності – В. Сінельникова, А. Тараканової та інших.

Велика роль в пропаганді й становленні хореографії поряд з Міністерством культури України належить Міністерству освіти і науки України, в системі якого безліч дитячих хореографічних колективів, де діти вчаться великому мистецтву танцю [3, с. 4].

Аналіз результатів останніх досліджень. Саме створена система хореографічної роботи з дітьми на думку А. Тараканової спирається на виховну роль хореографії як явища мистецтва. Багаторічна робота керівників танцювальних гуртків шкіл та позашкільних установ дала цінний матеріал для узагальнення різних аспектів хореографічної освіти і виховання [3, с. 4–5].

Основна **мета** наукової роботи – обґрунтувати необхідність впровадження варіативного модуля «Танцювальні вправи» в зміст навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх середніх закладів освіти України.

Завдання:

1. Здійснити ретроспективний аналіз розвитку спортивних танців.
2. Проаналізувати варіативні модулі навчальної програми «Фізична культура» для учнів загальних середніх закладів освіти України з питань танцювальних вправ.
3. Виокремити необхідність подальших досліджень.

Основні результати дослідження. Народилася Аліса Павлівна Тараканова в роки війни, 6 листопада 1943 року в Узбекистані куди з'їжджалися прямо з фронту багато переселенців, так як там було відносно безпечно. Саме шостого листопада було звільнено місто Київ від фашистських загарбників. Її мама, Катренко Ольга МIRONІВНА, народилася в м. Києві в 1922 році й виховувалася у тітки (рідної сестри бабусі) в будинку, який уцілів на Хрещатику, 43 (зараз в ньому знаходиться Союз журналістів) та навчалася в українській київській школі № 77, яку закінчила в 1938 році. Будучи студенткою третього





курсу Київського інституту імені А. Мікояна, вона пішла захищати Батьківщину [3, с. 6–7].

З часом А. П. Тараканову визначили в ясла, що на вулиці Пушкінській, а потім плавно перевели в дитячий садок на цій же вулиці, яка згодом стала її другою домівкою. Вихователі дитячого садка направили Алісу Павлівну на прослуховування в музичне училище. У перший клас її відправили в найпрестижнішу загальноосвітню школу м. Києва № 57 [3, с. 8].

Надалі пройшовши три прийомних іспити, вона була прийнята в перший (4-й) клас. Крім звичних шкільних уроків, в розклад училища додавалися спеціальні предмети: класичний танець, історико-побутовий танець, фортепіано; пізніше – виробнича практика. В училищі усіх привчили до того, що танець – це праця (саме працетерапія, також ерготерапія, заняттєва терапія в перекладі з грецької мови *εργον* – праця та *θεραπεία* – лікування [1]), і для того щоб досягти виконавчої майстерності, крім наявності фізичних даних, необхідно навчитися здобувати потрібну техніку (культуру виконання), виховувати в собі витривалість і працювати, але з розумом. Взагалі, перший рік навчання – це рік психологічної і фізичної підготовки учня до подальшої виконавської діяльності. Але найголовніше – це випробувальний період для дитини напередодні його остаточного вибору і перевірки свого і батьківського рішення пов'язати свою подальшу долю з мистецтвом танцю [3, с. 9].

Перший педагог класичного танцю, Лідія Володимирівна Шакулова, вела клас чотири роки. Її змінила на п'ятому році Антоніна Іванівна Васильєва – перша народна артистка України. Разом з нею Аліса Павлівна брала участь у балеті «Спляча красуня»: спочатку в пролозі, в ролі однієї з мишей (вони вивозили фею Карабосс), пізніше в ролі «Хлопчика з пальчик» в однойменному танці в 3-й дії і нарешті, – у «Вальсі селянських дітей» в 1-й дії. До речі, в дитячих танцях цього балету вона брала участь аж до 4-го класу, оскільки була невеликого зросту і добре запам'ятовувала порядок дій [3, с. 10].

Незабутньою удачею учнівського життя А. П. Тараканової була участь у всіх спектаклях оперного театру: татарський танець в балеті Ф. Ярулліна «Шурале», янголята в балеті Л. Мінкуса «Дон Кіхот», менует в оперному спектаклі П. Чайковського «Пікова дама», русалоньки в балеті М. Скорульського «Лісова пісня», патарчата в балеті В. Кирейка «Тіні забутих предків». Вона брала участь в танцях гостей і в «галопі», де виконувала маленьке соло з м'ячем, а в другій дії була головним щуром (помічницею «Короля мишей», якого беззмінно виконував Борис





Васильович Степаненко). Але найвідповідальніша її роль була в «Па де Труа» (танець «пастушків») в останній дії балету. Все це виховувало почуття відповідальності – до навчання, до дорученої справи [3, с. 12].

Після закінчення дитячого періоду (5 років в хореографічному училищі) Аліса почала формуватися фізично і втрачати свою дитячу форму. Але дітей, що вийшли з форми, не «викидали» із закладу, а знаходили їм застосування в майбутній професійній діяльності в рамках хореографічного мистецтва. У період навчання додалися нові предмети: «композиція танцю» (І. Карпович), «народно-сценічний танець» (педагог Московського хореографічного училища Т. Ляшевіч), «український танець» (Г. А. Березова), «ритміка» (Б. А. Долідзе). А також були незабутні зустрічі: з молодим танцівником Володимиром Васильєвим, з молодою тоді гімнасткою Ларисою Латиніною та видатною танцівницею-ленінградкою Наталією Дудинською [3, с. 13–14].

У 1962 році Аліса Павлівна Тараканова стала керівником дитячого хореографічного колективу дитячого сектору Палацу культури заводу верстатів-автоматів ім. М. Горького, а також поступила в педінститут. У складі цього колективу виїжджали до Чехословаччини (1964 р.), де в різних містах країни того часу демонстрували із Сашком Осадчим танець «Черевички» [3, с. 15–16].

За період роботи самодіяльності дитячого сектору клубу заводу верстатів-автоматів відбулися зміни: в Укрконцерті, створили нове формування – «Театр масових видовищ», а при ньому ансамбль танцю, куди набирали виконавців з професійною освітою, які проживали в м. Києві. Згодом А. П. Тараканова стала професійною артисткою балету, протанцювала в ансамблі під керівництвом досить відомого в Україні балетмейстера А. Я. Бердовські, заслуженого артиста УРСР [3, с. 19–20].

Тринадцяте вересня 1966 року був першим днем роботи Аліси Павлівни в Республіканському навчально-методичному кабінеті художнього виховання дітей Міністерства освіти України на посаді методиста з хореографії [3, с. 22–23].

У країні в той час особливою популярністю серед масовиків користувався Леонід Школьников. Його збірка «Про танці в жарт і всерйоз» стала керманичем в розумінні «масова культура» і умінні виконувати танці під призначену для них музику. Програма конкурсу складалася з обов'язкової та довільної: для учнів 4–5 класів в обов'язкову програму входили «Український бальний», «Полька», «Па-де-Грас»; в довільну – «Полонез», «Увіванець», «Ковзанярі», «Леткіс», «Сіртакі», «Весела хвилинка». В обов'язкову програму учнів 8–10 класів входили «Український ліричний», «Вальс-мазурка»,





«Швидкий фокстрот», а в довільну – «Полонез», «Кадриль», «Танго», «Самба», «Повільний вальс», «Ча-ча-ча». Завдяки цьому бальні танці серед школярів України стали невід'ємною частиною у справі виховання учнівської молоді засобами хореографічного мистецтва в школах та позашкільних установах областей республіки. Поряд з танцями міжнародної програми обов'язковим було наявність в програмі українських бальних танців (для 4–5 класів – «Український бальний», для 6–7 класів «Гуцулка», для 8–10 класів «Український ліричний»). Так народився танець «Ятраночка», створений в Кіровограді, «Наддністряночка» – у Львівській області, «Прикарпатський бальний» – в Івано-Франківську та інші [3, с. 26–30].

У даний час створена «Міжнародна асоціація спортивного танцю» і до бальних танців добавили назву «спортивний бальний танець», який з виду хореографії зріс до професійного мистецтва через заслугу хореографів і педагогів системи освіти ХХ століття, співвітчизників і колег А. П. Тараканової. Вона розробила програму роботи з дітьми дошкільного віку і провела її апробацію на базі ансамблю класичного танцю «Дивертисмент» Залізничного району м. Києва (художній керівник Е. А. Майорова, заслужений працівник культури УРСР) за участю представників Міністерства охорони здоров'я УРСР. Апробація програми проводилася з 1983 по 1985 протягом двох років [3, с. 34–35; 58].

Під керівництвом Світлани Володимирівни Кириленко, кандидата педагогічних наук, вона змогла розширити свою діяльність в хореографічному мистецтві з точки зору виховання і спрямованості дітей в їхньому художньому розвитку [3, с. 61].

Таким чином, танець – це наш засіб спілкування, наше фізичне і моральне здоров'я, і найдієвіший вид мистецтва, який підвладний усім верствам населення. Тільки мистецтво вводить підростаюче покоління в світ прекрасного, незважаючи на зміну стилів, напрямків і моди. Танець, який виник не сьогодні, а в дуже далекому минулому зберігся до нашого часу. Саме з танців, що виникли задовго до наших днів і дійшли до нас, ми дізнаємося про побут і звичаї цієї епохи, характер взаємин людей з навколишньою природою. Все це розкриває культуру народу і його поетичний світ. Інститут танцю є однією з форм морально-етичного виховання, в якому система побутового танцю – одна з форм культурного залицяння. З видозміною характеру життя народу змінюються і його танці. Аліса Павлівна покладає великі надії на подальший розвиток хореографії, на її нові течії і бачення. Мистецтво танцю не стоїть на місці, продовжує розвиватися, з'являються різні нові напрямки, створюються нові танцювальні колективи. Своєчасне





їх використання – запорука успішного результату в справі виховання учнівської та студентської молоді [3, с. 60–63].

Висновки:

1. Здійснено ретроспективний аналіз розвитку спортивних танців. У методичних рекомендаціях з вивчення окремих розділів і тем з фізичної культури 70-х років минулого століття виявлено розділ «Танцювальні вправи».

2. Проаналізовано варіативні модулі навчальної програми «Фізична культура» для учнів загальних середніх закладів освіти України з питань танцювальних вправ. Танцювальні вправи та їх елементи виявлено в таких варіативних модулях: як «аеробіка», «аква-» та «степ-», «чирлідінг» і «танцювальний хортинг». Варіативного модуля «Танцювальні вправи» в навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5–9 та 10–11 класів ЗСЗО не знайдено.

3. У подальших дослідженнях необхідно розробити та впровадити в навчальну програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх середніх закладів освіти варіативний модуль «Танцювальні вправи».

Список використаних джерел

1. Ерготерапія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ерготерапія>
2. Народне мистецтво і корифеї української культури. URL: <http://knukim.edu.ua/anonsu/narodne-mistetstvo-i-korifeyi-ukrayinskoyi-kulturi/>
3. Тараканова А. П. Как это было. История становления хореографического воспитания детей в системе образования Украины. Винница, 2017. 72 с.
4. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV–VIII классах / под ред. З. И. Кузнецовой. Москва: Просвещение, 1972. 352 с.

Світлана ОНИЩУК,

*методист фізичної культури кафедри суспільно-гуманітарної освіти
(КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської міської ради»)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Аналіз розвитку сучасної системи освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало торкаються, але є зміни у Новій українській школі які стосуються початкової школи, та новий всеукраїнський проект «JuniorZ» який пропонує ведення у фізкультурну галузь нових видів спорту (чирлідінг, петанк, флорбол,





фрізбі, корфбол, самбо, регбі, бадмінтон, хортинг). Освітній процес все більше перевантажуються предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасної молоді й погіршення стану її здоров'я.

Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не характеризується лише вправами та спортом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Формування належного ставлення до свого здоров'я є необхідною умовою оздоровлення суспільства. Його здійснення важливо починати з дитячого садка та школи, адже це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни, а навчально-виховний процес є цілеспрямованим та систематизованим, за допомогою якого можливо створити умови для збереження і зміцнення здоров'я дитини [3].

Зважаючи на зміни пріоритетів в освіті, у процесі підготовки фахівця, магістра до професійної діяльності акценти необхідно ставити не на здобуття декларативних знань, все більше доступних учням від телекомунікаційних інформацій, а технологічних знань, насамперед інноваційного характеру, спрямованих на розвиток системного мислення. У наш час формування системного мислення є найважливішим завданням закладів вищої освіти. Тільки такий підхід дасть змогу особистості розвиватися, підвищувати здібності та мати бажання задовольняти особисті потреби, а також законні бажання та потреби інших. Саме з позицій демократії необхідно розглядати підготовку фахівців для системи освіти, оскільки специфіка освіти як соціального інституту вимагає від педагога системного вивчення дитини у форматі просування її в межах обраної індивідуальної освітньої програми.

Разом з тим у практичній підготовці майбутніх педагогів фізичної культури у навчальних закладів існує низка проблем. Це, передусім, ті, які пов'язані з організацією та проведенням науково-дослідної роботи, оволодінням методиками і інноваційними технологіями роботи з обдарованою молоддю, дітьми з особливими потребами, методиками проектування особистості, діагностичними методиками інтелектуального розвитку дітей.





Крім того, існує не менш складна проблема кадрового забезпечення системи освіти компетентними молодими фахівцями – їх поповнення, стимулювання та підготовки до вирішення сучасних завдань на високому професійному рівні. Матеріальні умови роботи в системі освіти не дають змоги достатньою мірою залучати молоді кадри як керівників навчальних закладів, так і педагогів, здатних займатися найбільш популярними серед дітей та молоді видами спорту.

Важливим аспектом формування зваженої кадрової політики в галузі освіти є питання підвищення престижності професії працівників фізичної культури та спорту в навчальних закладах та фінансового вирівнювання оплати праці педагогів загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладів. Для цього необхідно розробити механізми удосконалення структури оплати праці педагогічних працівників, створити систему дієвих матеріальних, моральних, психологічних стимулів їх творчого зростання. [4].

Тому перед вищими навчальними закладами, що готують майбутніх учителів фізичної культури, постають завдання цілеспрямованого розвитку найважливіших властивостей педагога, залучення його до активних способів освоєння соціального, наукового і культурологічного досвіду з метою його подальшого використання у навчально-виховній діяльності з учнями. Професійна підготовка вчителя фізичної культури в педагогічному університеті є складною багатогранною системою, яка базується на таких загальноприйнятих принципах, як: принцип безперервності освіти (злиття базової та подальшої підготовки до трудової та суспільної діяльності в єдиний, цілісний освітній процес, який сприяє формуванню стійкого інтересу й потреби в постійному поповненні знань та удосконаленні практичних умінь і навичок); принцип інтегративності (планування безперервного процесу підготовки, що відбувається по висхідній лінії як інтегративне ціле відносно самостійних складових); принцип фундаменталізації (полягає не у засвоєнні навчальних предметів, традиційно віднесених до фундаментальних, а в широті та ґрунтовності, які забезпечують у перспективі професійну мобільність фахівця, розширюють його професійну компетентність, формують готовність до оперативного реагування на можливі зміни у сфері професійної діяльності); принцип гуманізації (перенос уваги із засобів професійної підготовки (методів, форм, способів) на суб'єкт професійної підготовки (студента); врахування особистісних цілей та інтересів студентів, наповнення олюдненим змістом навчальних дисциплін, застосування активних методів і форм навчання, де оволодіння знаннями здійснюється в процесі пошуку істини,





зіткнення думок, поглядів, позицій, розвитку самоконтролю і самооцінки студентів) [5]; принцип самостійності (можливість студентів самим визначати траєкторію оволодіння професією; стрижнем самостійної роботи студента є наявність пізнавальної задачі та способу її розв'язання без прямої допомоги з боку викладача або з мінімальним його втручанням, при цьому самостійна діяльність студента завжди спрямована на перехід від способу відтворення до принципово іншого – творчого вирішення завдань) [1, с. 8] та ін.

Вищевикладене показує важливу роль виховання у кожної людини ставлення до здоров'я, здорового способу життя як до головної цінності. Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві стає центральною проблемою системи освіти. Провідне місце у її розв'язанні належить формуванню культури здорового способу життя, що є складовою загальної культури. Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначуща цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини. Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил та ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове означення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для певної групи, слугують для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування і стандарти, що реалізуються в процесі взаємодії людей. Норми можуть становити собою стандарти поведінки людей [2, с. 23].

Таким чином, особливості професійної діяльності сучасного викладача можна вважати тією рушійною силою, що сприяє переходу внутрішнього потенціалу майбутнього вчителя середнього закладу освіти у зовнішню активність, гнучкість, що засвідчують ефективність педагогічної діяльності. Неодмінною умовою залишається подальший розвиток загальнотеоретичних питань соціально-професійної мобільності вчителів і практики підготовки соціально-мобільних педагогічних спеціалістів в умовах закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Тернопіль, 2002. С. 8.
2. Онишук С. О. Патріотичне виховання учнів на уроках фізичної культури засобами спортивно-масової роботи: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.





«Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування», (25–26 січня 2019 р.). Львів, 2019. С. 22–25.

3. URL: http://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/fk2_kulich.htm

4. URL: <http://www.rusnauka.com>

Олександр ОПРИШКО,
*вчитель фізичного виховання (Старобезрадічівська ЗОШ I–III ступенів
Обухівської районної ради Київської області)*

ВИКЛАДАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ГУРТКУ

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. За ідеєю і характером ігрової діяльності волейбол належить до розділу спортивних ігор пов'язаних з відбиванням м'яча.

Мета гри – відбиваючи м'яч руками спрямувати його над сіткою, щоб він торкнувся майданчика команди суперника і, у свою чергу, запобігти такій же спробі з боку гравців протилежної команди.

Саме з таких слів починаються перші заняття викладання волейболу в гуртку для учнів середніх та старших класів. Далі ми починаємо розповідати історію розвитку волейболу. Але в скороченій інформації, тому що не кожна дитина захоче слухати довгу і нудну лекцію проте «Ким і коли був вигаданий волейбол!».

У сучасних умовах в Україні відзначається складна ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність населення, спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, зменшення чисельності населення країни. Досвід розвинутих країн свідчить про те, що органи державної влади надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, збільшення кількості робочих місць та розв'язання інших соціальних проблем. Наявна система фізичного виховання в Україні перебуває у кризовому стані й не може задовільнити в повному обсязі потреб населення у наданні відповідних послуг. Це зумовлено об'єктивними і суб'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання. Звідси випливає гостра необхідність у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямків розвитку фізичного виховання,



які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових соціально економічних умовах.

Але найбільшою проблемою з якою мають справу викладачі фізичного виховання є забезпечення спортивним інвентарем, а також погано облаштовані спортивні зали та спортивні майданчики. І тому в більшості випадків кожен з нас вирішує такі проблеми по різному.

У своїй роботі в гуртку я користуюсь електронним посібником автора [Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси. 2011. 65 с.].

Навчально-методичний посібник «Волейбол» (теорія і методика навчання) підготовлений на підставі узагальнення теоретичного і практичного матеріалу, передового досвіду тренерів і фахівців з даного виду спорту. У посібнику представлені матеріали з історії виникнення та розвитку волейболу, основні технічні елементи, тактичні схеми гри з методикою їх навчання, описані правила. Навчально-методичний посібник призначений для студентів та фахівців у галузі фізичної культури.

Також у своїй роботі я користуюсь сучасними засобами інформації, тому багато інформації знаходжу в інтернеті.

Наприклад:

1. Варіант тренажеру для відпрацювання нападаючого удару (рис. 1). У корзину закидається до 10 м'ячів. Потім рейками попадають в кліщі. Висота регулюється в залежності від рівня гравців.
2. Варіант тренажеру для відпрацювання точності (рис. 2). Висота тренажеру регулюється.
3. Варіант тренажеру для відпрацювання стрибка (рис. 3). Висота тренажеру регулюється.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Список використаних джерел

1. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси. 2011. 65 с.



2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. Луцьк, 2010. № 2. С. 50–54.

УДК 374.796.8

Дмитро ПЕТРИК,

*старший викладач кафедри фізичної підготовки
(Академія Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів);*

Олег ШАМРУК,

кандидат психологічних наук, начальник кафедри фізичної підготовки;

Віталій ГОНЧАР,

викладач кафедри фізичної підготовки

ВПЛИВ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС НА ПРИКЛАДІ СК «ОКТАНТ»

Вступ. В Конституції України поняття «життя» і «здоров'я людини» визначені як найвищі соціальні цінності.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям [1–3].

Проблемою нашого дослідження є формування здорового способу життя підлітків під час позаурочних занять.

Вивчення і аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми формування здорового способу життя учнів 7–8 класів. Необхідність пошуку педагогічних умов та шляхів розв'язання цієї проблеми й зумовили вибір теми нашого дослідження.

Проблему здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді досліджували науковці в різних сферах (медицині – М. М. Амосов, Н. В. Артамонов, А. П. Леонтьєв; психології та педагогіки – М. О. Носко, С. В. Гаркуша, Т. Є. Бойченко, Г. П. Голобородько, М. Є. Кобринський, Т. Ю. Круцевич, С. В. Лапаєнко; теорії та методики фізичного виховання – О. М. Почтар, В. Г. Ареф'єв, О. Ф. Артющенко, О. М. Вацеба, Г. І. Власюк, Л. В. Волков, М. С. Герцик, Л. Д. Гурман та інші).

Предмет дослідження – педагогічна технологія (форми, методи та засоби) формування здорового способу життя підлітків під час позаурочних занять.





Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив педагогічної технології формування здорового способу життя підлітків під час позаурочних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність впровадження педагогічної технології здорового способу життя підлітків в педагогічний процес спортивного клубу з єдиноборств перевірялася в два етапи анкетування. Аналіз результатів анкетування підлітків до та після експерименту дав можливість відзначити позитивні зміни в способі життя вихованців СК «Октант» [1–3]. Всього в дослідженні прийняли участь 32 хлопців-підлітків, що займаються рукопашним боєм за авторською технологією (стаж занять 1 рік) та 8 тренерів СК «Октант». Дослідження відбулося з такого анкетування, а саме:

На запитання «Як часто Ви вживаєте алкоголь?»

Після 6 місяців занять в секції учні, які вживали алкоголь 1 раз в місяць зменшився на 15 %, ті які вживали 2–3 рази на місяць зменшився на 6 %, перестали вживати 21 %.

У результаті співставлення отриманих результатів слід відмітити позитивні зміни в цьому показнику способу життя підлітків. Зокрема, кількість юнаків, які відмовились від вживання алкоголю збільшилась на 20 %.

На питання: «Як часто Ви палите?» опитувані дали такі відповіді:

На першому етапі дослідження (серпень 2017 року) 25 % опитаних відповіли 1 пачка на тиждень, 20 % – 1 пачка на місяць, 55 % – не палять. На другому етапі дослідження (вересень 2017 року – квітень 2018 року), 10 % опитаних відповіли 1 пачка на тиждень, 5 % – 1 пачка на місяць, 85 % – не палять. Зміну в показниках паління підлітків (30 % відмовились від паління) можна вважати одним з основних факторів щодо позитивного впливу розробленої технології на формування способу життя підлітків.

Значні зростання в показниках регулярності занять фізичними вправами є з одного боку закономірність, адже всі хлопці стали відвідувати заняття з рукопашного бою в СК «Октант», з іншого боку саме вони забезпечують залучення підлітків до занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Кількість вихованців, які за період з вересня по квітень додатково стали займатися фізичними вправами (окрім тренувань) 1–2 рази на тиждень збільшилось на 10 %, 4 рази на тиждень на 5 %, учнів, які додатково взагалі не займаються фізичними немає, показник зменшився на 15 %.





На питання: Як Ви проводите свій вільний час (відпочиваєте)? Результати опитування нас вразили, але за той проміжок часу який діти проводять на тренуваннях в СК «Октант», останні зрозуміли, що більше вільного часу необхідно проводити на свіжому повітрі й цей показник збільшився на 50 % опитаних.

Отже, анкетування виявило, що заняття рукопашним боєм в СК «Октант» та цілеспрямований вплив на стиль життя вихованців, позитивно впливають на спосіб життя підлітків. Під час занять в секції у дітей формується імунітет до негативного впливу проалкогольної, тютюнової інформації та антиособистісно спрямованих форм поведінки, формується чіткі уявлення та знання про значущість здорового способу життя, психофізіологічні можливості організму, створюються умови для самореалізації та самоствердження особистості шляхом її включення у позитивну альтернативну діяльність (досягнення високих спортивних результатів); відбувається зміни соціального статусу дитини (часті випадки переходу дитини з розряду неповнолітніх злочинців до успішного спортсмена, переможця змагань і т. д. за результатами багаторічних спостережень тренерів СК «Октант»).

Результати порівняння відповідей підлітків на запитання анкети доводять ефективність впровадження розробленої технології в практику та демонструють стрімкі позитивні зміни в стилі життя підлітків, що і переконує в ефективності впровадження авторської педагогічної технології.

Висновок. У результаті дослідження впливу педагогічної технології формування здорового способу життя підлітків позаурочний час на прикладі СК «Октант» під час занять рукопашним боєм виявлено позитивні тенденції в зміні стилю життя підлітків, їх соціалізації та реабілітації. Аналіз результатів анкетування підлітків до та після експерименту демонструє позитивні зміни в способі життя вихованців СК «Октант», які тренувалися за авторською технологією.

Список використаних джерел

1. Воеділова О. М., Вітченко А. М., Лисенко Л. Л. Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії їх фізичного і інтелектуального розвитку. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 129 Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2015. № 129. С. 52–56. (Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт).
2. Гаркуша С. В., Гаркуша В. В., Короп М. Ю., Гришко Л. Г. Сучасні проблеми галузі фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження учнів та студентів. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 139. Т. 1. / гол. ред. М. О. Носко.





Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 300–306. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

УДК 37.035.4

Володимир ПИЛИПЕНКО,

*кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки
(Академія Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів);*

В'ячеслав СОРОКОПУД,

старший викладач кафедри фізичної підготовки;

Іван ТКАЧЕНКО,

старший викладач кафедри фізичної підготовки;

Сергій ЛИСЮК,

старший викладач кафедри фізичної підготовки

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ БАТЬКІВЩИНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває проблема формування в курсантсько-студентської молоді готовності до захисту Вітчизни у вищих навчальних закладах про що свідчить складне соціально-політичне становище українського суспільства, порушення територіальної цілісності та війна в нашій країні. У зв'язку з цим зростає потреба формувати у сучасній молоді готовність до військової служби та захисту Вітчизни з високим рівнем фізичної, психологічної та освітньої підготовленості тощо.

Актуальність дослідження проблеми формування готовності в курсантсько-студентської молоді готовності до захисту Вітчизни також зумовлена недостатньою теоретичною розробленістю цієї проблеми; низьким рівнем сформованості у курсантів та студентів патріотичних та військово-патріотичних якостей; недостатньою підготовленості курсантів та студентів до захисту Вітчизни тощо.

Вивчення наукової літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам формуванню готовності в курсантсько-студентської молоді готовності до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності. На сьогодні в Україні провідні позиції у дослідженні цієї проблеми





посідають: педагогічні основи військово-патріотичного виховання (А. Афанасьєв), основи патріотичного виховання (І. Бех, К. Чорна та інші), військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи (М. Зубалій, О. Остапенко, М. Тимчик), оборонно-масова і військово-патріотична робота серед молоді (Г. Кузьменко, В. Смолувик, Е. Ілюшина), впровадження спортивно-ігрової діяльності у військово-патріотичному вихованні (М. Зубалій, М. Тимчик), концепція військово-патріотичного виховання молоді України (В. Івашковський), формування в молоді морально-політичної готовності до захисту Батьківщини (П. Казенко), проведення змагальної діяльності серед студентів та курсантів (В. Пилипенко), дослідження морально-духовного та військово-патріотичного виховання молоді; методики діагностування психофізичної готовності молоді до військово-професійної діяльності (І. Міхута) та ін.

Аналіз практичної діяльності у процесі освітньої роботи у вищих навчальних закладах підтверджує, що рівень готовності курсантської та студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни не відповідає у повній мірі сучасним вимогам. У багатьох вищих навчальних закладах елементи військової підготовки на заняттях із спортивно-масової роботи організовуються й проводяться на низькому методичному рівні або відсутні взагалі. Також під час спортивно-масової роботи, як правило, переважають вербальні форми й методи освітньої діяльності, рівні сформованості готовності (освітньої, фізичної, психологічної та ін.) курсантів та студентів до захисту Вітчизни не відповідає сучасним вимогам тощо.

Розглянувши сучасні підходи науковців до проблеми активізації процесу формування в курсантсько-студентській молоді готовності до військової служби та захисту Вітчизни, ми розглядаємо її з позиції, що ґрунтується на засадах діяльнісного підходу, який базується на визнанні діяльності основним засобом й вирішальною умовою формування готовності курсантів та студентів до захисту Вітчизни. Даний підхід, передбачає формування в курсантсько-студентській молоді умінь визначити мету, організувати спортивно-масову діяльність та її виконання, корегувати, аналізувати результати діяльності у патріотичному виховному просторі тощо.

Внаслідок чого, у процесі формувального етапу дослідження були визначені та експериментально перевірені педагогічні умови формування готовності курсантів та студентів до військової служби та захисту Вітчизни:





1. Формування необхідних знань з історії українського народу, Збройних Сил України; впровадження ефективних видів військово-патріотичної роботи щодо готовності до захисту Вітчизни.

2. Проведення змагальної діяльності із застосуванням ігрового методу та створення ситуацій успіху з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на курсантів та студентів.

3. Використання методів стимулювання та заохочення з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на курсантів та студентів, спрямованого на формування в них прагнення до військової служби та захисту Вітчизни.

Результати експерименту підтвердили загальну гіпотезу дослідження щодо реалізації експериментальної методики підвищення ефективності підготовки курсантсько-студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни узагальненими показниками динаміки рівнів сформованості у курсантів та студентів готовності до захисту Вітчизни на початку й наприкінці формувального етапу дослідження.

Результативність експериментальної роботи засвідчено кількісно-якісними змінами показників готовності щодо військової служби в курсантів та студентів експериментальних і контрольних груп на початку й наприкінці формувальних впливів. Так, кількість курсантів та студентів із високим рівнем готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни в експериментальних групах зросла на 15,1 %, із середнім рівнем – на 14,4 %, а з низьким рівнем зменшилась на 29,5 %. Сформованість готовності курсантів та студентів до захисту Вітчизни у контрольних групах залишились як і на початку експерименту на низькому рівні тощо.

Таким чином, порівняння початкових і кінцевих результатів дослідження підтвердило ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності у курсантів та студентів до захисту Вітчизни. Відтак, імплементація методики формування готовності курсантів та студентів до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності в контексті розроблених педагогічних умов, критерії та показників дала змогу ефективніше організувати викладання військово-патріотичного виховання курсантів та студентів й забезпечити формування у курсантів та студентів освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: Букрек, 2018. 296 с.





2. Остапенко О., Зубалій М., Тимчик М. Формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 22. Київ, 2018. С. 214–226.

3. Зубалій М. Д., Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В., Шаповалов Б. Б., Діхтяренко З. М., Білоцерківець І. П. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник. Київ: Паливода А. В., 2016. 225 с.

4. Зубалій М. Д., Тимчик М. В. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 21. Кн. 1. Київ, 2017. С. 238–249.

5. Остапенко О., Тимчик М. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи». *Методист*. 2018. № 5. С. 48–51.

6. Пилипенко В. М., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис*: зб. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Вип. 4 (98) 18. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. С. 124–127.

7. Тимчик М. В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Обрії*. 2013. № 2 (37). С. 48–51.

Тамара ПОЛУНІНА,

викладач (Одеський національний економічний університет)

ЗНАЧУЩІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Сьогодні як ніколи постала актуальність продовжувати вивчення проблеми здоров'я. У нашій країні склалась тривожна ситуація. За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: з 10-ти студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; на 100 студентів до 95 і більше мають захворювання різної етіології; рівень здоров'я 50 % молоді, що навчаються в ВНЗ України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я; кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах, а іноді навіть кожний 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Фізична підготовка допризовної молоді в недостатній мірі відповідає пропонованим вимогам, в основному через слабе здоров'я допризовників і призовників [5].





Одночасно відзначається обмеженість призовного ресурсу з тієї ж причини. Зміни у сучасному українському суспільстві не зменшили актуальність нових досліджень здоров'я. Академік М. М. Амосов припускає: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна» [5]. Тому, настав час змінити мислення і духовні пріоритети на рівні особистості та, насамперед, у суспільній свідомості. Серед української молоді поширюються випадки суїциду, алкоголізму, наркоманії, зневажливого ставлення до свого здоров'я.

Також наявність вищезазначених шкідливих звичок свідчить про те, що попереднє керування власним способом життя не принесло відчутних та помітних результатів. Швидше за все, потрібен комплекс радикальних змін.

Згідно з доповіддю Організації Об'єднаних Націй Україна посіла 83 місце серед країн світу в Індексі людського розвитку. У минулому рейтингу Україна посідала 78 позицію. Загалом Індекс розраховується на базі трьох головних вимірів рівня розвитку тієї чи іншої країни: довге та здорове життя; доступ до якісної освіти; гідний рівень життя. Традиційно «донизу» тягнуть такі показники, як тривалість та рівень життя, а підтримує «на плаву» рівень освіти.

Величина середньої тривалості життя на території України неухильно зменшується. За прогнозами експертів ООН, протягом наступних 50 років населення може скоротитися більш ніж на 40 %. При цьому відзначається достовірна залежність числа і характеру порушень в стані здоров'я школярів від обсягу й інтенсивності навчальних навантажень, від незбалансованого харчування, руйнування служб шкільного лікарського контролю і лікувальної фізичної культури, консервативних форм і методів фізичного виховання, недостатнього кадрового і матеріально-технічного забезпечення фізичної підготовки [5].

Актуальність проблеми здоров'я вкрай важлива для найбільш поширених різних соціальних, професійних, статевих, вікових груп. Універсальність і сутність даної проблеми тільки підкреслює актуальність вивчення проблеми соціального здоров'я [5].

А також нормативно-правові документи, які визначають основні напрямки розвитку здорового способу життя українського суспільства, а саме: закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994), цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998), Указ президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності в суспільстві і ствердження здорового способу





життя» (2002), аналіз виконання європейської програми в Україні «Здоров'я для всіх» (2002) та інші державні, документи і роботи зарубіжних та вітчизняних вчених, в яких здоровий спосіб життя та здоров'я аналізуються в прямій постановці або у зв'язку з розглядом споріднених явищ та теоретичних проблем, що з них випливають [1; 2; 3; 4]. Згідно зі статутом (Конституцією) ВОЗ, «здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (прийнято у 1998 році).

Сьогодні існує більш 200 визначень «здоров'я». У контексті особистісно-діяльної концепції поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» за своєю сутністю збігаються, а як приклад здорової особистості розглядається особа, яка веде здоровий спосіб життя і гармонійно розвивається. «Якщо здоров'я – не що інше, як процес гармонійного саморозвитку особистості, то його варто зводити зусиллям самої особи на вихідний базис, перетворений соціальними явищами», відзначає М. О. Ожеван [6].

Безпосередньо на спосіб життя впливають соціально-економічні умови. Фізичне і психічне нездоров'я підростаючого покоління є результатом глибокої кризи і руйнування служб лікарського-педагогічного контролю в школах та ВНЗ; у масштабному розгляді-руйнування системи фізичного виховання, системи рекреаційних заходів школярів і студентів, відсутності у населення знань про фізичне, психічне, моральне і соціальне здоров'я людини і його динаміку [6].

Таким чином, основну роль у формуванні культури здоров'я, мотивації здоров'я і здорового способу життя грають навчальні заклади.

У наявності ціннісній перекис у свідомості сучасного студента. Значущість зміцнення здоров'я замінена значущістю шкідливих звичок.


Актуальними діями викладачів фізичної культури у ВНЗ є розробка та впровадження основ формування здорового способу життя і фізичної культури, наукове і методичне забезпечення процесу підготовки до занять. Таким чином, ці заходи допоможуть фізичному і духовному оздоровленню української молоді.

Роблячи підсумки з вищезазначеного матеріалу, потреба в здоров'ї, так само як і в розвитку та самовдосконаленні, направлена на цільову поведінку тої чи іншої людини і відповідність до критеріїв як певного зображення способу життя.

Список використаних джерел

1. Конституція України. *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80.



- 
-
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Наказ Президента України від 01.09.1998. № 963/98. Київ, 1998.
4. Доповідна записка колегіям МОН, МОЗ і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про реформування фізичного виховання учнівської молоді у навчальних закладах України». Київ, 2008.
5. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. Львів: Новий Світ-2000, 2014. С. 7; 125–126.
6. Ожеван М. О. Здоров'я як предмет теоретико-медичного і філософського дослідження. *Філософські питання медицини і біології*. Київ, 1984. Вид. 16. С. 16.

УДК 378.046.4

Лариса ЛАВРОВА,
доцент, кандидат філософських наук
(Дніпровська академія неперервної освіти);
Вікторія САВЧЕНКО,
кандидат педагогічних наук

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Здоров'язберезувальні технології в системі неперервної освіти створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці вчителів фізичної культури, які проходять курси підвищення кваліфікації та вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу. Мета всіх здоров'язберезувальних технологій – сформувати у вчителів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати технології на уроках фізичної культури.

Впровадження здоров'язберезувальних технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вміння поважати думки інших, висловлювати власні думки, правил спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків [1].



Сучасний ринок праці диктує необхідність постійного підвищення кваліфікації вчителів, оновлення фахових знань та зміну підходів до навчання вчителів.

У наш час потрібно вдосконалювати навчальний процес, посилювати його привабливість та результативність, вводити нові форми і технології навчання, зокрема здоров'язбережувальні технології. Оволодіння слухачами багато в чому нетрадиційними і складними технологіями вимагає певного перегляду системи професійної підготовки вчительських кадрів [2].

Використовуючи здоров'язбережувальні технології навчання в системі неперервної освіти можна досягти психологічного клімату в групах, який сприятиме засвоєнню навчального матеріалу, допомагатиме співробітництву між викладачем та групою, що значною мірою покращить процес навчання, а в подальшому вчителі зможуть навчити основ фізичного виховання та безпечної поведінки.

Створення нових здоров'язбережувальних технологій пов'язане зі змістом навчального процесу, послідовністю засвоєння базових знань, вмінь і навичок, раціональними засобами засвоєння навчальної інформації, дидактичним спілкуванням викладача з вчителем фізичної культури.

Обов'язковими умовами сучасних підходів є висока активність вчителів, які проходять перепідготовку в навчальному процесі, опора на їхній індивідуальний досвід, створення на заняттях проблемних ситуацій. Сутність здоров'язбережувальних технологій навчання полягає в тому, що вчителі фізичної культури і викладач були рівноправними, рівнозначними суб'єктами і знаходилися у постійній активній взаємодії.

Сучасна підготовка в системі неперервної освіти вчителів у галузі фізичної культури поряд з концептуальними положеннями повинна переслідувати наступні цілі:

- створення умов для самоствердження та самореалізації особистості з метою оволодіння професією й включення людини в систему безперервної професійної підготовки та перепідготовки в системі післядипломної педагогічної освіти;

- поглиблене вивчення теоретичних і практичних дисциплін навчальних планів на всіх етапах безперервної підготовки та перепідготовки освітньої галузі «Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»;

- підвищення рівня фізичної підготовленості на всіх етапах безперервної підготовки та перепідготовки в системі післядипломної педагогічної освіти. Формування інтересу до професійної діяльності;





- забезпечення наступності в навчальних планах на всіх щаблях безперервної підготовки та перепідготовки в системі післядипломної педагогічної освіти фахівців фізичного виховання в початковій школі;
- впровадження в навчальний процес здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'язбережувальні технології, які застосовуються в системі неперервної освіти в галузі фізичного виховання вирішує наступні завдання:

- визначення перспективних напрямків підготовки кадрів у галузі фізичного виховання та спорту, здоров'я людини;
- інтенсифікація навчального процесу, створення спадкоємних науково-методичних основ навчання;
- удосконалення наукової організації та методичного забезпечення навчально-виховного процесу, поширення передових форм і методів навчання;
- удосконалення змісту освіти й напрямків підготовки відповідно до професійних потреб;
- поглиблення інтеграції фізкультурно-спортивної освіти, науки та виробництва.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій до змісту занять фізичною культурою, спрямованого на розвиток особистості, є актуальною проблемою і потребує вирішення широкого кола теоретичних і практичних питань в системі неперервної освіти.

Роль здоров'язбережувальних технологій навчання в системі неперервної освіти у тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії викладача і слухачів, забезпечення підготовки слухачів до інноваційної професійної діяльності через навчання за здоров'язбережувальними технологіями; заміщення пасивної професійно-особистісної позиції вчителя фізичної культури на активну; переведення навчальної діяльності слухачів із режиму одержання інформації у режим інноваційного розроблення, спільного пошуку орієнтирів практичної діяльності.

Нагальну потребу в підвищенні професійної компетентності та педагогічної майстерності учителя фізичної культури, зумовленою наявною потребою в розширенні можливостей неперервної освіти щодо вдосконалення шляхів підвищення його здоров'язбережувальної компетентності та залучення до викладання фізичної культури за здоров'язбережувальними технологіями навчання.

Список використаних джерел

1. Борисенко Л. Л. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку*





сучасної педагогічної освіти: наук.-метод. зб. матер. Днів науки (Стаханов-Лисичанськ, квітень, 2015). Лисичанськ, 2015. С. 36–41.

2. Комар О. А. Авторська система підготовки майбутнього вчителя початкової школи до застосування інтерактивної технології у професійній діяльності. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2009. № 5. С.74–80.

Олена СЕЛЕЗНЬОВА,
викладач (Бердянський економіко-гуманітарний коледж
Бердянського державного педагогічного університету)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Сучасне покоління не надто знається на питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю – дуже часто вважається кращим проведення часу серед частини юнаків та дівчат.

Ступінь досліджуваності проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства основним напрямом виховного процесу є формування у дітей та студентської молоді моральних цінностей. Цілісність особистості молоді людини проявляється насамперед у взаємодії психічних і фізичних характеристик організму. Здоровий спосіб життя передбачає поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також доброзичливе ставлення до оточуючих. Інші складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Мета і методи дослідження. Здоровий спосіб життя формує у людини вміння розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вірно організувати працю і відпочинок. Одне з важливих завдань – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Здоров'я учнів та студентів – основа розвитку держави.

Сутність дослідження. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.





Для покращення стану здоров'я та пропаганди здорового способу життя треба ознайомлювати молодь з основами здорового стилю життя та формувати свій стиль здорового життя.

Сьогодні майже 70 % учнів та студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років майже 50 % були віднесені до спеціальних медичних груп за станом здоров'я. Розглянемо, що ж таке здоров'я?

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

Розглядаючи поняття здоров'я, можна виділити наступне, що це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне – дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне – дарує спокій, чудовий настрій. Соціальне – забезпечує успішність у навчанні. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба дуже багато працювати над собою.

Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, щоб бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба вжити заходи, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи, як правильне харчування, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції. Для цього краще виконувати наступні вимоги: вживати стільки їжі, стільки потрібно для добової енерговитрати організму; їжа повинна бути корисною; враховувати співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, відповідно до віку учня (студента);

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають нормам суспільства, в якому живе людина – шкідливі. Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у юнацькому віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм.

Алкоголь помітно знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до тяжких травм і нещасних випадків. Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння: серцево-судинні, дихальних шляхів





тощо. Незважаючи на це, така сама кількість населення починає палити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається початок куріння у віці 10–11 років, а до 15–16 років кількість курців досягає 50 % серед хлопців та 30 % серед дівчат.

Близько 10–15 % курців набули цю звичку у віці 11–14 років, 65–76 % – у 15–18 років. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту і втричі від інсульту, ніж у некурців того ж самого віку.

Лист тютюну містить нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильну кислоту, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ. Під час згорання цигарки до 50 % нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25 % руйнується під час згорання тютюну, близько 20 % потрапляє в організм. Людина, яка викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм майже 300 г дьогтю. Тютюновий дим є сильнодіючою сумішшю шкідливих газів, смоли та твердих речовин. До нього входить нікотин, сильна судинна отрута, тютюновий слиз, безліч сильнодіючих канцерогенів та атерогенів, тобто речовин, які спричиняють рак та атеросклероз. Він складається із основного диму (що вдихає і видихає курець) та больового (того, що безпосередньо виділяється з кінця підпаленої цигарки і який ми вдихаємо у товаристві курців).

Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалуженнях голкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та віки епітелію у бронхіальних трубах.

Для того щоб загальний стан здоров'я молоді не був складним, потрібно здійснити низку заходів, спрямованих на посилення законодавчих обмежень і заборон щодо куріння та вживання алкоголю у громадських місцях, реклами відповідних торгових марок; обмеження часу продажу алкоголю, посилення відповідальності за продаж тютюнових та алкогольних виробів неповнолітнім. Необхідно активізувати в усіх установах і організаціях, причетних до роботи з молоддю, пропаганду шкоди куріння, вживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, ведення здорового способу життя, запровадити на всіх каналах мовлення, засобах масової інформації соціальну рекламу, спрямовану на формування здорового способу життя та запобігання недбалому ставленню до свого здоров'я. Будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя





направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації!

Студентська молодь є майбутніми батьками, саме тому для них здоровий спосіб життя має бути основою життєвих позицій. Відомо, що діти фіксують у своїй свідомості атмосферу, яку створюють батьки при спілкуванні між собою та з оточуючими. Принципи, якими керується родина, активно закладаються в основу ставлення до життя дітей. Зробивши опитування щодо поглядів студентів на здоровий спосіб життя, можна зробити наступні висновки: вести здоровий спосіб життя для студентів означає: займатися спортом – 40 %; не мати шкідливих звичок – 35 %; правильно харчуватися – 20 %; двічі на рік обстежуватись у лікаря – 5 %. Стосовно причин, які заважають вести здоровий спосіб життя були названі відсутність часу, вплив однолітків, лень та особисті труднощі й проблеми.

Висновки. Способів покращення здоров'я можна навчитися в навчальному закладі, від батьків і друзів, слухаючи радіо. Проте навчитися цього людина може лише сама. Також педагогам треба приділяти ще більше уваги здоровому способу життя серед студентів, оскільки саме вони в майбутньому своєю поведінкою повинні вчити дітей як бути здоровими і цінувати своє здоров'я.

Найбільше багатство – здоров'я.

Список використаних джерел

1. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4.

УДК 37.09

Ольга ЗАЯЦЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент, директор

(Дрогобицький ліцей Дрогобицької міської ради Львівської області при Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка);

Зоя СИДОРЯК,

учитель фізкультури

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДРОГОБИЦЬКОМУ ЛІЦЕЇ

Однією із важливих проблем фізичного виховання учнів є зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Великого значення набуває мотивація до занять фізичними вправами як протягом





запланованих навчальних занять, так і протягом відпочинку: перед учнями слід ставити мету і стимулювати їх до її досягнення, шукати нові цікаві форми й методи роботи для залучення їх до активних занять фізичною культурою і спортом [1, 2].

У теперішній час реформування системи освіти в Україні, коли діти перевантажені навчанням в 10–11 класах, підготовкою до ЗНО, потрібно визначити основні напрямки мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [3]:

- забезпечити учням індивідуальні можливості для занять фізичною культурою і спортом;
- виховати в старшокласників зацікавленість в проведенні систематичних занять з фізичної культури і спорту;
- сформувати в учнів думки про необхідність ведення здорового способу життя, вести боротьбу зі шкідливими звичками.

Мета дослідження – аналіз мотивації в учнів до занять фізичною культурою і спортом в період навчання у ліцеї та формування інноваційної системи організації занять з фізичної культури, адаптованої до індивідуальних потреб та можливостей старшокласників.

Методи дослідження включали власні спостереження, вивчення й аналіз літературних джерел.

Дрогобицький ліцей Дрогобицької міської ради Львівської області при Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка – заклад загальної середньої освіти III ступеня, який забезпечує навчання старшокласників у 10–11 класах у чотирьох профілях:

- гуманітарному;
- інформаційних технологій;
- природничому;
- правничому.

Ліцей забезпечує поглиблене вивчення профільних предметів, зорієнтоване на продовження навчання у вищих навчальних закладах. Орієнтація дітей на навчання, що забирає значну частину їхнього часу, поглиблює проблему впровадження системи організації занять фізичною культурою, яка відповідатиме індивідуальним особливостям учнів та забезпечуватиме їх повноцінний фізичний розвиток.

З цією метою у ліцеї уроки фізичної культури винесені за межі основного розкладу занять і провадяться після 15 год. На початку навчального року учні самостійно обирають дні та час відвідування занять (секцій) згідно із запропонованим розкладом. Це забезпечує





можливість учням брати участь у плануванні свого робочого часу та підвищує відповідальність за відвідування занять.

Для покращення ефективності занять з фізичної культури в Дрогобицькому ліцеї було запроваджено проведення уроків з фізичної культури у формі спортивних секцій. Правильно розраховане фізичне навантаження впродовж навчального заняття є важливою умовою для виховання в учнів впевненості у своїх фізичних силах, появи позитивного психологічного настрою, що є необхідною ланкою для досягнення успіху. Щоб заохотити учнів до відвідування занять, дирекція ліцею постановила поділити класи на групи, і обрати учням ті види спорту, які відповідають їхнім захопленням, фізичним даним і можливостям. У ліцеї запроваджено секції:

- футболу;
- баскетболу;
- спортивних ігор;
- аеробіки.

На початку навчального року всі ліцеїсти пишуть заяви, в яких обирають той вид спорту, який найбільше їм до вподоби. На основі тих заяв формуються групи. Заняття з фізичної культури проходять після всіх основних уроків, на базі спортивного залу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, у комплексі з яким функціонує ліцей. Заняття з аеробіки проводяться на базі тренажерного залу ліцею.

Висновок. Потреба мотивації й залучення якомога більшої частини учнів до активних занять фізичною культурою і спортом у сьогоденні час посилюється несприятливими тенденціями в соціально-економічному розвитку суспільства, які обумовлені зміною життєвих цінностей і стандартів стану здоров'я, у зв'язку з чим актуалізується проблема підвищення рухової активності учнівської молоді. Запроваджена у Дрогобицькому ліцеї система організації занять з фізичної культури у формі спортивних секцій відповідає індивідуальним потребам учнів, їхнім захопленням, фізичним даним і можливостям. Вона забезпечує необхідний фізичний розвиток старшокласників. Завдяки участі учнів у плануванні індивідуальної освітньої траєкторії підвищує їхню відповідальність та мотивацію для відвідування занять.

Список використаних джерел

1. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 2004. 96 с. (Предметний тиждень).
2. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фіз. культура*. 2007. № 9. С. 6–7.





З. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підруч. і посіб., 2006. 160 с.

Жанна СОТНИК,
кандидат фізичного виховання, доцент;
Дарія СИНИЦЯ, Вікторія ПЕТЕРЧУК,
студенти
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука)

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗНАТЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Актуальність теми. Олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою загальної освіти.

За концепцією Кубертена олімпійське виховання полягає передусім у подоланні розриву між фізичним і духовним розвитком людини і потребує поєднання фізичного виховання з інтелектуальним і моральним [1]. Реалізація олімпійської освіти полягає у проведенні науково-методичної, навчально-виховної та спортивно-масової роботи, яка повинна сприяти розвитку олімпізму як гуманістичної системи, пошуку ефективних засобів і методів щодо розширення олімпійського руху, свідомому засвоєнню ідеалів та цінностей олімпізму різних верств населення.

Мета: визначити шляхи впровадження олімпійської освіти у загальноосвітніх закладах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних літературних джерел, анкетування.

Результати дослідження. Олімпійська освіта передбачає засвоєння знань з історії Олімпійських ігор і олімпійського руху; про спорт і його різновиди, засоби і методи спортивної підготовки, соціальні функції і зв'язок їх з іншими соціальними явищами, про гуманістичний, соціально-культурний потенціал спорту і шляхи реалізації; про концепцію і основні ідеали гуманізму в цілому, ідеали і цінності, що стосуються відносин між людьми та особистості.





Олімпійська освіта спрямована на формування у людини знань про гуманістичні ідеали і цінності, які можуть бути реалізовані в спорті і за допомогою спорту, інтересу до них, прагнення і потреби реалізувати ті вміння і навички, які дійсно дозволяють це виконати, а також ті емоційні реакції, які цьому сприяють. Завдання олімпійської освіти полягають у вихованні в учнів любові до фізичної культури, пізнавального відношення до Олімпійського спорту, почуття самоствердження, здорового суперництва, співпереживання за колектив; активізації інтересу в учнів до Олімпійських ігор шляхом включення їх до колективної творчої діяльності; пробудженні інтересу до спорту і збереження здоров'я.

Впровадження олімпійської освіти у навчальний процес відповідає інтересам і потребам сучасної цивілізації, тенденції суспільного розвитку, пріоритету загальнолюдських цінностей, сприяє заміні заідеологізованих виховних стереотипів, які формувалися не одне десятиліття. Засвоєння знань про олімпізм, олімпійський рух, олімпійські ігри формують у дітей та молоді принципи благодійної поведінки, прагнення до гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей, особливо важливо в той час, коли для більшості молоді характерне відчуття байдужості до духовних цінностей.

Підходи до організації олімпійської освіти в загальноосвітніх школах наступні: міждисциплінарний, урок фізичної культури. Сутність першого полягає в тому, що різні сюжети Олімпійських ігор, олімпійського руху включені до змісту різних предметів шкільного курсу – історії, музики, фізичного виховання. Безпосередньо уроки фізичної культури повинні бути наповнені олімпійськими знаннями, де велика роль відводиться вчителю фізичної культури, який має відповідну фахову підготовку і постійно засвоює додаткову нову інформацію в силу професійного інтересу [2].

Під час проходження педагогічної практики студентам ставилось завдання провести анкетування учнів середнього шкільного віку на рівень засвоєння олімпійських знань. Результати проведених досліджень виявили недостатню інформованість учнів з олімпійського руху. Більшій частині учнів досить складно було відповісти на запитання щодо історії, символіки Олімпійських ігор, президентів МОК, видів спорту, які включено до програми Олімпіад. Студенти-практиканти провадили такі виховні заходи на Олімпійську тематику, як історія виникнення Олімпійських ігор; талісмани Ігор Олімпіади; талісмани зимових Олімпійських ігор; вікторини на Олімпійську тематику; олімпійський день здоров'я в школі.





Впровадження знань з олімпійської освіти під час проходження педагогічної практики студентами дало можливість краще засвоїти їм теоретичний матеріал з дисциплін «Олімпійський і професійний спорт», «Історія фізичної культури». Під час оцінювання педагогічної практики враховувалась кількість і якість проведених заходів студентами на олімпійську тематику, проведення анкетування учнів на обізнаність олімпійського руху.

Організація і проведення заходів на олімпійську тематику демонструє налагодження та реалізацію міжпредметних зв'язків, а саме: переносу знань, вмінь та навичок, отриманих після проходження курсів «Олімпійський і професійний спорт», «Історія фізичної культури» у практичну діяльність, проведення уроків фізичної культури, олімпійських днів та інших виховних заходів. Проведення таких заходів формує також у студентів організаторські та комунікативні здібності, креативне мислення, формування студента як особистості.

Виховні заходи на олімпійську тематику проводилися відповідно до гуманістичних принципів і традицій, які органічні олімпійській освіті: принципу співпраці; принципу гармонійного розвитку особистості; принципу співмірності й поступовості; принципу гуманітарної сутності олімпійської освіти; принципу гармонії суспільного і особистісного; принципу формування сутності діяльності; принципу активності: принципу діалогічності; принципу індивідуально-творчої орієнтації; принципу професійно-етичної взаємної відповідальності.

Теоретична модель професійних здібностей фахівця фізичної культури з олімпійської освіти передбачає сформовані знання, вміння і навички, а також мотивацію, яка необхідна для реалізації ідей олімпізму в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, і формує такі здібності: 1) формування в учнів певної системи знань олімпійської освіти, для чого необхідно знати історію зародження і розвитку Олімпійських ігор і олімпійського руху, цілі, завдання, принципи та ідеали олімпізму; 2) формування в учнів певної системи мотивації: інтереси, потреби, ціннісну орієнтацію; 3) формування в учнів певної системи здібностей, вмінь і навиків для проведення роз'яснювальної роботи на значення спорту, як засобу зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних якостей, спортивної діяльності відповідно до принципів олімпізму; 4) наявність у спеціаліста знань, вмінь та навичок організації педагогічного процесу з позицій орієнтованого підходу і гуманістичної направленості, для якого





характерні такі особистісні якості, як людяність, доброзичливість, терпіння та інші.

Висновки. Система підготовки майбутніх вчителів фізичної культури поруч із традиційними технологіями навчання потребує використання нетрадиційних методик навчання. Формування і робота науково-практичних проблемних груп студентів під час проходження педагогічної практики розширює можливості впровадження ідеалів олімпізму в навчально-виховний процес в загальноосвітніх школах.

Список використаних джерел

1. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
2. Сотник Ж. Г., Романчук М. П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до здійснення олімпійської освіти. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*: зб. наук. пр. 2 (12). Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2014. С. 329–334.

УДК 796.012.1:373.58:159.9

Андрій ЛЕОНЕНКО,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК
(Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка)*

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Готовність до небезпечних ситуацій – одна з найбільш важливих умов для забезпечення особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому. Екстремальні ситуації є чисельні й різноманітні. Вони відрізняються за ступенем раптовості, характером загроз, можливими наслідками, масштабами поширення і відповідно, вимогами до підготовки і поведінки людей. Оскільки сьогодні є тенденція до збільшення кількості загроз, то це обумовлює необхідність формування у людей, починаючи з періоду навчання у школі, навичок безпечної здоров'язберезувальної поведінки, готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Дана обставина окреслює необхідність підготовки здорової, працездатної, фізично розвинутої й готової до дій в екстремальних ситуаціях молоді людини, зокрема старшокласників, а найбільш ефективно таку підготовку можливо здійснювати в системі фізичного виховання учнів.

Проблемою готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях займалися В. Бачевський (2010); Н. Елісеєва (2007); В. Пліско (2004);





А. Прієшкіна (2005); О. Третьак (2013). Автори вказують, що готовність до дій в екстремальних ситуаціях є системою знань, сформованих умінь і навичок, сукупність особистісних якостей фізіологічного і психологічного стану, які в єдності забезпечують ефективність і результативність дій в ситуаціях експериментального характеру. При цьому більшість авторів вказує на значущість фізичної підготовки людини як основи її готовності до дій в екстремальних ситуаціях [2; 4; 6].

Метою нашого експерименту було дослідження впливів спеціально підібраних фізичних вправ для удосконалення фізичних здібностей і життєво важливих рухових умінь у формуванні готовності старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях.

Питання фізичної готовності старшокласників до ефективних дій в умовах екстремальних ситуацій ми розглядаємо як важливу соціально-педагогічну проблему, вирішення якої стимулює активізацію підготовки учнів до небезпечних умов життєдіяльності. Це дозволяє знизити ризик їх потрапляння до екстремальних обставин, підвищити рівень особистої та суспільної культури безпеки.

Фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами фізичної культури передбачає озброєння учнів необхідними знаннями з використання вмінь і навичок в екстремальних ситуаціях, розвиток рухово-координаційних здібностей та життєво важливих рухових навичок. Для цього в зміст предмета «Фізична культура» було внесено зміни, пов'язані як із теоретичною, так і практичною підготовкою старшокласників на уроках фізичної культури.

Теоретичний матеріал щодо визначення поняття «екстремальної ситуації», її класифікація та ефективні дії в даних ситуаціях викладався учням на уроках фізичної культури, зокрема, фізична підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами: легкої атлетики, плавання, оздоровчої гімнастики, спортивних та рухових ігор, силової підготовки тощо).

Впровадження системи фізичної підготовки передбачало удосконалення фізичних здібностей шляхом використання вправ на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості, спритності. Для цього на основі аналізу методичної літератури в програму предмета «Фізична культура» були запроваджені спеціальні рухові вправи, які розвивають здібності: регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів [1]; підтримувати статичну і динамічну рівновагу [5]; виконувати вправи на рівновагу з використанням різних предметів і пристосувань [3]; робити рухові дії з малим, середнім та високим ступенями м'язових напружень. Також для тренування





вестибулярного апарату і розвитку орієнтування в просторі застосовувалися координаційні складні вправи: перекочування, перекиди, перевороти та прийоми страхування та самострахування. Навички, набуті на заняттях, відрізнялися вираженим прикладним значенням і можуть бути використані в різних життєвих ситуаціях.

Для успішного перенесення сформованих практичних навичок на заняттях цілеспрямовано моделювалися труднощі: мотиваційні (використання завдань, що додають обстановці конкурентний, змагальний характер); пізнавальні (створення обставин перевантаження або браку інформації, для розуміння і ухвалення рішень); емоційні (моделювання ситуацій ризику, невідомості, небезпеки, новизни); вольові (збільшення труднощів, що породжують невдачі при першій спробі їх подолання, умисна відмова в допомозі тим, що навчаються в окремих важких ситуаціях).

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Основни теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Бачевский В. И. Педагогические основы подготовки старших школьников к военной службе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Минск, 2016. 22 с.
3. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. для вузов. Киев: Олимп. лит-ра, 2008. 127 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник [для студ. вузов физ. восп. и спорта]: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев, 2003. Т. 1. 424 с.
5. Третяк О. В. Визначення значущості фізичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Бердянськ, 15–17 червня 2011 р.)* / гол. ред. С. Г. Кушнірюк. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2011. С. 84–90.

УДК 372

Олена СУПРУНЕНКО,

викладач фізичного виховання (КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради)

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання,





галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я.

Визначальна роль у вирішенні даної проблеми належить сучасній системі фізичного виховання, яка поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я людини [9].

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає повною мірою поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Чинні програми із фізичного виховання в школі орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості та забезпечують в основному освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Зміст програм наповнений видами спорту, які користуються низькою популярністю в дітей, це викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою та спортом.

В Україні останнім часом визначилась негативна тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління через відсутність фізичних навантажень, які б не тільки задовольняли біологічну потребу в рухах, а й забезпечували належний тренувальний рівень. Отже, сьогодні, як ніколи, треба приділяти увагу формуванню здоров'я учнівської молоді, збільшувати кількість практичних занять з фізичної культури, кожен день задовольняти біологічну потребу учнів у рухах. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Аналіз теорії і практики системи викладання фізичного виховання учнів у загальноосвітніх школах України свідчить про те, що в сучасній теорії і методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, силова аеробіка, пілатес, йога тощо), які не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але скасовують жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмета «фізична культура», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, корегують стан здоров'я всіх учасників цього процесу [7].

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену.





Одним з таких понять є «фізкультурно-оздоровчі технології», яке набуло останніми роками значного поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. При цьому воно має різноманітне тлумачення і використання, яке призводить до термінологічної та методичної плутанини.

Але сутність поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» включає різноманітні форми занять, засобів, методик викладання фізкультурно-оздоровчих програм, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій і являють собою природні локомоції людини, спрямовані на досягнення й підтримку фізичного благополуччя. Фізкультурно-оздоровчі технології – це засіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це основа, на якій будується фізкультурно-оздоровча робота [8].

Вищезазначені здоров'язберезувальні технології використовуються:

- на уроках фізичного виховання, основ здоров'я, інших навчальних предметах;
- на фізкультурно-оздоровчих заходах (динамічних паузах, фізкультхвилинках);
- у позакласній роботі (години спілкування, тренінги, походи та ін.);
- у позашкільних закладах (спортивні секції, відвідування басейну, гуртки художньої самодіяльності, різні види танців тощо);
- у сферах дозвілля (свята, розваги тощо);
- на спеціально організованих оздоровчих заходах та процедурах, малих формах активного відпочинку тощо, до змісту яких включено інформацію про здоровий спосіб життя, що приведе до сформованості культу здоров'я, потреби у здоровому способі життя і культури здоров'я як основи життя і людського щастя.

Безперечним є той факт, що гармонійний розвиток особистості можливий за умови раціонально організованої та систематичної рухової активності дитини, а також за умови формування у школяра основних уявлень про фізичну культуру і здоровий спосіб життя. Тільки тоді можна досягти всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні їх фізичних і психічних сил та можливостей [3].

Для сучасної освіти характерним є пошук педагогічних можливостей, що пов'язано з ідеєю цілісності педагогічного процесу як системи, що спирається на теорію загальнолюдських цінностей, гуманізації, особистісно орієнтованого підходу, пріоритету суб'єкт – суб'єктних відносин.





Сьогодення потребує від педагога-практика високого професіоналізму, володіння сучасними технологіями навчання і виховання, бажання та вміння постійно вчитися й самовдосконалюватися, творчого підходу з одного боку й деякої прагматичності та раціоналізму з іншого. Тому завдання сучасного педагога відчувати тенденції інноваційних змін у системі освіти, розуміти сутність й особливості педагогічних технологій, адаптувати їх до можливостей й особливостей учнівського колективу, уміти аналізувати та оцінювати ефективність їх використання [5].

Говорячи про впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій, слід відзначити сутність цього поняття.

Здоров'язбережувальні технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів у школі та вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.

Отже, завданням технологій, що оберігають здоров'я, є формування життєвих навичок здорового способу життя. Тому у вчителя початкової школи повинно бути сформоване уявлення про те, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками [1].

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів з практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними відповідно до віку знаннями про здоров'я, культуру здорового способу життя, здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування у дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності,





загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистої гігієни [6].

Соціальна складова (соціальне благополуччя) – це передусім сформована чітка громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей, позитивно спрямована комунікативність, високий рівень соціалізації та соціального статусу в колективі, доброзичливе ставлення до людей, самоствердження, самовиховання.

Психічна складова (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок.

Духовна складова – пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працьовитість, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [4].

Отже, необхідною ознакою навчально-виховного процесу сучасної української школи повинно бути те, що він оберігає здоров'я, зміцнює його, спрямований на розвиток, навчання і виховання, та має лікувально-профілактичний вплив на фізичний, психічний, інтелектуальний і емоційний стан дитини, забезпечуючи формування гармонійно розвиненої особистості. Звичайно, вирішення проблеми щодо стану здоров'я у сучасних умовах, формування культури здорового способу життя засобами здоров'язбережувальних технологій у дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому осіб: педагогів, соціальних працівників, медиків, батьків, психологів, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору [2].

Список використаних джерел

1. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти. *Філософські проблеми гуманітарних наук*. 2004. № 3. С. 82–92.
2. Денисенко Н. Ф. Перші кроки до формування збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. *Управління школою*. 2003. № 2. С. 25–31.
3. Мельник С. Здоров'я та духовність через освіту: Положення про центр культури здоров'я. *Директор школи*. 2003. №№ 44, 45, 46.





4. Павлютенков Е. М., Денисенко Н. Ф. Формування здорового способу життя у дітей із особливими потребами як складова їхньої життєвої компетентності. *Управління школою*. 2004. № 35. С. 7–10.

5. Пасько С. Є. Організація науково-методичної роботи в гімназії «Здоров'я»: психологічний аспект. *Управління школою*. 2003. № 36. С. 14–17.

6. Письменний В. Школа культури здоров'я. *Директор школи*. 2004. № 6. С. 15–18.

7. Рекомендації Всеукраїнської науково-практичної конференції «Життя і здоров'я дитини: пріоритети освіти та охорони здоров'я». *Позакласний час*. 2004. № 3–4. С. 3–40.

8. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів. *Директор школи*. 2005. № 45. С. 23–28.

9. Шахненко В., Цуканова Е. Найцінніший скарб: Педагогічні погляди і практика А. Макаренка та В. Сухомлинського як основа моделі формування здорового способу життя молодших школярів. *Управління освітою*. 2004. № 5. С. 12–13.

УДК 373.3: 37.015.3: 613.71: 796/799

Наталія БАШАВЕЦЬ,
доктор педагогічних наук, професор
(Державний заклад Південноукраїнський національний
педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського);
Віталій ТЕРТИШНИЙ,
студент 2 курсу;
Крістіна АНДРОСОВА,
студентка 2 курсу

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті розглядається проблема формування здорового способу життя у школярів молодшого шкільного віку, орієнтири здорового способу життя. Розкривається роль загальноосвітньої школи у процесі формування в учнів початкової школи основ здорового способу життя, важливість навчально-виховного процесу у вихованні ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя.

В статтє рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у школьников младшего школьного возраста, ориентиры здорового образа жизни. Раскрывается роль общеобразовательной школы в процессе формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, важность учебно-воспитательного процесса в воспитании ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.





Актуальність. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й надважливою проблемою, яка є свідомим вибором людини. Найважливіша цінність суспільства – є життя і здоров'я людини. Головними аспектами, які шкодять здоровому способу життя, можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України. Проблема збереження здоров'я населення, особливо учнів початкових класів, залишається однією із найбільш актуальних для держави, тому що 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання (О. Дубогай, Л. Сущенко та ін.). Одним із важливих завдань початкової освіти в забезпеченні оздоровчого виховання школярів є формування в них свідомого, відповідального ставлення до збереження та зміцнення здоров'я.

Мета: поглиблення, узагальнення та закріплення знань учнів молодших класів про здоровий спосіб життя. Для досягнення мети дослідження ми поставили такі **завдання:** 1) проаналізувати і узагальнити наявні літературні джерела; 2) визначити орієнтири здорового способу життя у молодших школярів; 3) проаналізувати організацію проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня молодшого школяра та контроль у процесі фізичного виховання; 4) дослідити специфіку формування здорового способу життя у дітей.

Виклад основного матеріалу. Питанню формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісіцин, С. Свириденко, Н. Хоменко, Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурашов, В. Петленко, Л. Попова та ін. [3]. Основним завданням сучасної школи є виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямованість формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя. Важливого значення в межах заявленої проблеми набуває визначення змісту, форм і методів, які формують уміння та навички здорового





способу життя молодших школярів. Формування в учнів початкових класів стійких навичок здорового способу життя є визначальним чинником продовження тривалості життя, його активізації та досягнення стану повної оптимальної взаємодії інтелектуального і фізичного розвитку, яка передбачає розвиток рухової активності, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок. Фізична культура і масовий спорт упродовж всього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму дитини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, організації активного дозвілля, здорового способу життя, запобігання антисоціальним проявам поведінки, особливо серед молодших школярів [2]. Школа і сім'я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз'яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичною культурою сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров'я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у режимі дня молодших школярів [1].

Тому, ми пропонуємо щодо формування ЗСЖ в молодшому віці систематично застосовувати у навчально-виховному процесі:

- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, фізкультпаузи й фізичні вправи на перервах – рухлива перерва) з використанням кольоротерапії, музикотерапії, ігротерапії (рухливих ігор на саморегуляцію, на увагу, українські народні ігри тощо), музично-ритмічного виховання;

- позакласну спортивно-масову роботу (заняття в гуртках загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури і спортивних секціях, а саме: баскетбол, футбол, чирлідінг, петанк, флорбол, фризбі, корфбол, бадмінтон, плавання, легка атлетика тощо); проведення спортивних свят, змагань тощо);

- позашкільну спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристично-краєзнавчих, танцювальних гуртках і т. д.);

- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше;

- ведення щоденника здоров'я під наглядом батьків та вчителя фізичної культури;





– виховні години з батьками щодо формування здорового способу життя їхніх дітей («Мої батьки – це взірець правильної поведінки ЗСЖ», «Цінність уявлення про здоров'я людини і ЗСЖ», «Мое досягнення – гарне здоров'я», «Моя головна перемога – над собою», «Основи загартування, гігієни та раціонального харчування» тощо.

Висновки. Ефективність взаємодії сім'ї та школи в оздоровчому вихованні молодших школярів залежить від того, які стосунки складаються між педагогами, учнями й батьками. За умов активної взаємодії, спільної організації просвітницької та оздоровчої роботи значно посилюється виховний і розвивальний ефект цього процесу. Уроки фізичної культури повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Борисенко А., Цвек С. Руховий режим учнів початкових класів: навч.-метод. посіб. Київ: Рад. шк., 1989. С. 190.
2. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів. Київ: Знання, 1984. С. 48–53.
3. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти»*. Київ: ІЗМН, 1997. С. 47–52.

УДК 378.018:616.98 – 056 (477)

Наталія ПОЛИЩУК,
завідувач науково-дослідної лабораторії освітніх інновацій
та координації діяльності РМК (ММК)
(Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ ДІТЕЙ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

ВІЛ-інфекція є однією з найгостріших проблем сьогодення. У світі немає жодної країни, якої б вона не торкнулася, а кількість ВІЛ-інфікованих





осіб дедалі збільшується. Україна також знаходиться в ситуації епідемії ВІЛ-інфекції, при цьому, за оцінками експертів, лише кожен другий українець знає про свій ВІЛ-позитивний статус.

За даними Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України, за період 1987–2017 (6 міс.) рр. серед громадян України зареєстровано 306 295 ВІЛ-інфікованих осіб, у тому числі 97 584 випадки захворювання на СНІД та 43 206 випадків смерті від захворювань, зумовлених СНІДом [1].

У структурі шляхів передачі ВІЛ-інфекції протягом останніх років почав переважати статевий шлях передачі, цей показник досяг 59,2 %, що значно розширює коло людей, які мають ризик інфікування.

Окрім того, ВІЛ/СНІД шкодить не лише фізичному здоров'ю людини, цей діагноз може спричинити соціальну ізоляцію внаслідок стигми та дискримінації. В українському суспільстві існують негативні стереотипи щодо людей, що живуть з ВІЛ. Саме тому вкрай актуальним є поширення знань про ВІЛ та формування толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом. Системі освіти відводиться особлива і значна роль у протидії поширенню епідемії ВІЛ та подоланні її негативних наслідків, адже:

1) освіта (як процес навчання і виховання) є важливим та ефективним інструментом профілактики ВІЛ-інфекції, оскільки сприяє накопиченню знань, розвитку навичок і формуванню мотивацій, необхідних для відмови від форм поведінки, пов'язаних із ризиком для здоров'я і добробуту;

2) прийняття моделі безпечної поведінки щодо інфікування ВІЛ, усвідомлене дотримання принципів здорового способу життя є на сьогодні єдиною дієвою «вакциною» від ВІЛ-інфекції;

3) педагоги є лідерами громадської думки, їхня позиція є авторитетною для батьків та підростаючого покоління.

Школа, професійно-технічний або вищий навчальний заклад є ідеальним середовищем для впровадження профілактичних програм, зокрема й програм профілактики ВІЛ-інфекції. Тут існують найкращі можливості для здійснення масового, ефективного і превентивного впливу.

Масовість. Абсолютна більшість дітей та молоді віком до 18 років в Україні охоплена системою загальної середньої освіти. Це той період життя, коли формуються самоідентичність людини, її особиста система цінностей, поглядів і переконань.





Ефективність. Навчальний заклад – це місце, де молодь та їхні наставники проводять разом багато часу. Це дає можливість поєднувати навчальний процес з вихованням. Упровадження високоякісних профілактичних програм полегшує це завдання.

Превентивність. Навчальні програми дають змогу ретельно спланувати і здійснити вплив, перш ніж у житті молодої людини виникнуть реальні ризики і проблеми [2].

Разом із тим ВІЛ-інфіковані діти та дорослі часто зазнають упередженого ставлення до себе і різних проявів дискримінації у разі, коли про їхній ВІЛ-статус стає відомо знайомим, сусідам, друзям, однокласникам, педагогам, колегам по роботі, медичним працівникам. Недостатній рівень обізнаності населення, зокрема й працівників закладів освіти, про ВІЛ-інфекцію та поширені міфи про шляхи передання вірусу породжують у багатьох людей побоювання, що присутність учня або співробітника, інфікованого ВІЛ, в освітньому закладі становить загрозу для здоров'я інших школярів і працівників [5]. Тому, у кожному закладі освіти необхідно створити безпечне середовище, яке сприятиме ефективному навчанню, вихованню та діяльності всіх учасників освітнього процесу, включаючи дітей, які живуть із ВІЛ або яких торкнулася епідемія ВІЛ-інфекції; гарантуватиме дотримання їхніх прав і свобод, толерантного ставлення з боку оточуючих.

Проблема формування толерантного ставлення до ВІЛ позитивних людей та організаційного забезпечення профілактики ВІЛ/СНІДу є предметом дослідження цілої низки вітчизняних науковців: Т. Воронцової, І. Дубініної, І. Зверєвої, А. Капської, Л. Котової, М. Лукашевич, Т. Лях, В. Полтавця, С. Страшко тощо. У працях О. Булгакової, В. Оржеховської, О. Пилипенко, В. Пономаренка розглядаються питання формування безпечної поведінки та профілактики ризикованої поведінки серед підлітків та молоді. Ідеї превентивного підходу в освіті, навчальних закладах різних рівнів акредитації, соціальних служб, громадських організацій знайшли своє відображення у працях Т. Бойченко, Ж. Петрочко.

Толерантність визначається вченими як готовність визнавати й приймати поведінку, переконання та погляди інших людей, які відрізняються від власних, навіть у тих випадках, коли не поділяються ці переконання та погляди.

Толерантні дії у повсякденному житті можуть проявлятися так: повага до інших, позитивна лексика, визнання прав інших, безоціночне прийняття людей; співпраця з іншими на рівних умовах,





відмова від домінування та насильства, терпимість до чужих думок, переконань, поглядів тощо.

Толерантність по відношенню до людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, можна визначити як інтегративну моральну категорію, що характеризує терпиме ставлення до відмінних, від загальноприйнятих форм поведінки, поглядів, думок, зовнішнього вигляду тощо. Вона передбачає вміння контролювати власну поведінку, конструктивно розв'язувати конфлікти, долати суперечності тощо [6].

Толерантність є однією з важливих умов віднайдення компромісів та подолання конфліктів. Толерантність не виникає спонтанно, необхідні певні психологічні установки, усвідомлення у процесі взаємодії з іншими того, що толерантність – єдиний можливий шлях мирного співіснування у суспільстві. Таким чином, толерантне ставлення формується у суспільстві через виховання, особистий життєвий досвід тощо. На формування толерантності у дітей неабиякий вплив має толерантна позиція вчителя. Важливо зрозуміти, що толерантність у педагога має бути його світоглядною позицією, що сприятиме здатності педагога сприймати дітей такими, якими вони є, а також проявлятиметься у його поведінці в складних педагогічних ситуаціях [4].

Тому серед педагогів, учнів та їхніх батьків необхідно систематично проводити роз'яснювальну роботу, пояснюючи, що для гарантування інфекційної безпеки учнів і співробітників закладу освіти не обов'язково знати про ВІЛ-статус певного учня або працівника. На просвітницьких заняттях або під час бесіди необхідно розповісти: про шляхи передання ВІЛ; про універсальні запобіжні заходи, яких дотримуються у закладі освіти; про заборону чинним законодавством дискримінації ВІЛ-позитивних людей, зокрема під час реалізації їхнього права на освіту; про необхідність прояву толерантності та співчуття до людей, які живуть із ВІЛ або яких торкнулась епідемія ВІЛ-інфекції.

Окрім того, усвідомлення прав людей, які живуть з ВІЛ, зокрема ВІЛ-позитивних дітей, також допомагає протистояти їх стигматизації та дискримінації. Законодавчо-нормативна база України сприяє тому, щоб ВІЛ-позитивні діти розвивалися і навчалися у таких самих умовах, як і їхні однолітки, що не є ВІЛ-позитивними. Наразі ВІЛ-позитивні діти мало часу проводять у лікарні, вони живуть, ростуть і навчаються у такому самому середовищі, що й інші діти. ВІЛ-позитивні діти відвідують дитячий садок і школу на загальних підставах. При оформленні до дитячого садка чи школи ВІЛ-інфіковані діти проходять стандартне медичне обстеження. Конфіденційність





діагнозу дитини гарантується законом і вчитель чи вихователь може не знати про діагноз дитини, якщо батьки (особи, що їх замінюють) його про це не сповістять.

Керівники закладів системи освіти несуть моральну, адміністративну, а в деяких випадках і кримінальну відповідальність за недотримання конфіденційності інформації про стан здоров'я (факти звернення по медичну допомогу, дані про перенесені гострі та хронічні захворювання, одержуване лікування та ін.) працівників, учнів та їхнього найближчого оточення [5].

Плановий медичний огляд дітей або огляд за потребою здійснюється для ВІЛ-позитивних дітей і для дітей, які не мають ВІЛ-інфекції, на загальних підставах. У разі виникнення проблем зі здоров'ям, пов'язаних із ВІЛ, дитина проходить лікування та обстеження у того лікаря, в якого перебуває на обліку як ВІЛ-позитивна дитина.

Фізичне навантаження дитини, як і медичний огляд, здійснюється відповідно до її фізичного розвитку та стану здоров'я. ВІЛ-інфекція сама по собі не є підставою для зниження фізичного навантаження. У разі, якщо у дитини виникають проблеми зі здоров'ям, вона отримує звільнення від навантажень. Діти з ВІЛ-інфекцією можуть брати участь у всіх шкільних заходах тією мірою, якою дає змогу їхнє здоров'я.

Дотримуватися протиепідемічного режиму важливо незалежно від того, чи є в колективі ВІЛ-позитивні діти. Про наявність епідемії грипу або про поодинокі випадки грипу повідомляється батькам усіх дітей, незалежно від статусу дитини. Разом з тим, слід усвідомлювати, що якщо для здорових дітей ризик заразитися, наприклад, грипом від ВІЛ-позитивних ровесників надзвичайно низький, то для ВІЛ-інфікованих дітей існує реальна ймовірність зараження від здорових дітей вторинними інфекціями, які на тлі значного імунодефіциту можуть становити реальну загрозу для життя. Важливо, щоб випадки інфекційних захворювань відстежувалися [4].

З метою запобігання випадкам передання інфекції через кров у закладах системи освіти повинні дотримуватися універсальні заходи безпеки при будь-яких контактах із кров'ю або біологічними рідинами, що містять видимі домішки крові, а також при наданні першої допомоги. Надаючи першу допомогу в разі поранень, травм, носових кровотеч та інших аварійних ситуацій, необхідно надягати медичні рукавички або, за їх відсутності, використовувати поліетиленові пакети, паперові серветки, хустинки, одяг та інші подібні засоби як бар'єр між чужою кров'ю і шкірою своїх рук. Після надання першої допомоги необхідно





ретельно вимити руки з милом під проточною водою, навіть якщо на них немає помітних слідів забруднення кров'ю [5].

Отже, суспільство повинно розуміти, що небезпека випадкового інфікування ВІЛ у шкільній або іншій освітній установі практично відсутня, тому немає жодних підстав для ізоляції чи навішування ярликів на дітей, які живуть з ВІЛ статусом. Вони, як і всі діти в нашій країні, мають право на повноцінне життя, потребують родинної любові, а також активного, повноцінного спілкування з соціальним оточенням.

Список використаних джерел

1. ВІЛ-інфекція в Україні: інформаційний бюлетень. 2017. № 48.
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Захисти себе від ВІЛ: методич. посіб. для педагога-тренера. Київ: Алатон, 2011. 208 с.
3. Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции/СПИДу в Украине. Международный Альянс по ВИЧ/СПИДу в Украине. URL: <http://www.aidsalliance.kiev.ua>
4. Посібник для проведення тренінгу «Формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних дітей у системі шкільної та дошкільної освіти». Видання друге, переробл. та доп. Київ, 2013. 120 с.
5. Практичні рекомендації з питань реалізації політики щодо ВІЛ-інфекції в системі освіти України: інформ.-метод. посіб. / автори-упоряд.: О. В. Єресько, С. С. Фіцайло, О. Г. Єщенко [та ін.]. Київ: Освіта, 2013. 54 с.
6. Гусак Н., Дмитришина Н., Довбах Г., Жарук І., Зінченко А., Матіяш О., Назарук В., Панфілова О., Романова Н. Формування толерантного ставлення до дітей, яких торкнулася проблема ВІЛ/СНІДу: особливості підготовки волонтерів. Київ: МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», 2011. 128 с.

378.011.3-052:613

*Ірина ХІВРИЧ,
викладач фізичної культури
(Бердянський економіко-гуманітарний коледж
Бердянського державного педагогічного університету)*

ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Дієвому формуванню та дотриманню ЗСЖ крім комплексу спеціально організованих для реалізації цієї мети виховних валеологічних заходів, ефективно сприяють, як показало опитування студентів і наші педагогічні спостереження:

- життєвий уклад сім'ї;
- організація побуту в гуртожитку (для тих, хто живе в гуртожитку);





– наукова організація навчально-виховного процесу в навчальному закладі (для студентів);

– система наукової організації праці на виробництві, до роботи на якому передуює тривала підготовка студентів;

– мотивація студентів до процесу залучення до ЗСЖ.

Мета дослідження – теоретично визначити фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ у студентської молоді.

Ступінь досліджуваності проблеми. Вагомий внесок у дослідження факторів, які сприяють формуванню здорового способу життя у студентської молоді зробили, такі автори, як В. Бальсевич, Е. Казін, Р. Раєвський, С. Присяжнюк.

Сутність дослідження. У сім'ї створюються умови і виховуються звички дотримання оптимального режиму дня, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, особистої гігієни. Вирішальне значення тут має участь в цьому процесі батьків, їх знання в області валеології, воля, впевненість і, головне, їх позитивний приклад.

Організація побуту в гуртожитку, так само як сім'я, формує навички дотримання режиму дня, харчування, особистої гігієни.

Дотримання здорового способу життя студентами, які проживають в гуртожитку, багато в чому залежить від побутових умов, створених в них адміністрацією навчального закладу, гуртожитків, органами самоврядування, строгості правил внутрішнього розпорядку, виконання цих правил студентами. Однак вирішальним фактором є поведінка самих студентів, їх внутрішня дисципліна, вольові якості.

Наукова організація навчально-виховного процесу в навчальному закладі й дотримання його основних положень досить результативно формують навички раціональної праці, після робочого відновлення, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок.

Наукова організація праці на виробництві, до роботи на якому готуються студенти, сприяє формуванню навичок праці та відпочинку, використання виробничої гімнастики, після робочого відновлення, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Численні наукові дослідження і практичний досвід, свідчать що найбільш дієвим фактором, що сприяє формуванню ЗСЖ студентів, є заняття фізичною культурою і спортом.

Це відбувається тому, що фізична культура і спорт, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в побуті, на виробництві, в спілкуванні.





Аналіз показує, що буквально всі компоненти ЗСЖ в тій чи іншій мірі формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

У ході фізичних тренувань попутно здобуваються знання, вміння, навички раціонального відпочинку, загартовування організму, прищеплюються навички особистої гігієни.

Фізкультурники і спортсмени, як правило, строго дотримуються режиму дня, правил особистої гігієни, вміють швидко працювати, швидко відновлюються, рідко схильні до шкідливих звичок.

Постійні порушення правил особистої гігієни, нераціональне харчування, шкідливі звички ніколи не приводять до високих досягнень в обраній фізкультурній та спортивної діяльності.

Найважливішою складовою зміцнення здоров'я за допомогою здорового способу життя є мотивація до цього процесу студентів.

Найчастіше займатися своїм здоров'ям студентів спонукають:

- потреба самоствердження і досягнення успіхів;
- установка викладачів і батьків на дотримання ЗСЖ;
- намір отримати хорошу оцінку з фізичного виховання;
- прагнення відповідати вимогам майбутньої професії до рівня здоров'я і фізичної підготовленості, отримати роботу після закінчення навчального закладу;
- бажання наслідувати моду на здоров'я.

Сукупність цих мотивів є, як правило, основою мотиваційної сфери занять студентів своїм здоров'ям.

На жаль, доводиться констатувати, що мотиваційна сфера здорового способу життя більшості студентів не відрізняється достатньою широтою, гнучкістю і стійкістю. Причин цього багато. Головні з них:

- недбале ставлення студентів до свого здоров'я;
- недостатня валеологічна освіченість;
- відсутність чітких критеріїв здоров'я;
- недостатня усвідомленість необоротних наслідків низького рівня здоров'я;
- впевненість, що зі здоров'ям все буде в порядку;
- непоінформованість студентів про взаємозв'язок здоров'я з усіма основними аспектами їх життєдіяльності і майбутньої кар'єри.

Для усунення цих причин потрібні спільні зусилля з боку викладацького колективу вузу та студентів.

Викладачі повинні створити всі необхідні умови для розуміння студентами цінності здоров'я та реалізації його в умовах навчального закладу.





Вирішення цих завдань педагогами може досягатися за рахунок якісної постановки та індивідуалізації валеологічної освіти студентів; організації моніторингу динаміки здоров'я; шляхом емоційного забарвлення і переконливої аргументації користі від використання ЗСЖ і його окремих компонентів, включення ЗСЖ в структуру заліку і т. п.

Однак, як показує досвід, формування мотиваційної сфери ЗСЖ залежить, в першу чергу в цьому напрямку, від зусиль самих студентів.

Створенню стійкої індивідуальної системи спонукальних мотивів зміцнення здоров'я і формування ЗСЖ ефективно сприяють:

- формування студентами життєвої концепції і планів життєдіяльності з урахуванням фактора здоров'я;
- усвідомлення здоров'я як абсолютної цінності, важливого фактору особистого благополуччя і кар'єрного успіху;
- валеологічна самоосвіта;
- самоконтроль стану здоров'я;
- аналіз дієвості компонентів ЗСЖ.

Висновок. Отже, вся ця робота, повинна проводитися під контролем лікарів і викладачів. Це гарантує її успіх. Підсумком її повинно бути сформована переконаність в доцільності зміцнення і збереження здоров'я. Вона служить основним побудником до використання компонентів ЗСЖ.

Список використаних джерел

1. Берзин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. Москва: Моск. рабочий, 1989. 221 с. (Сер. «Семейный круг»).
2. Гребенчук М. Самоорганизация здорового образа жизни студентов. *Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материалы Междунар. науч.-практ. конф.: БГАФК, 2003. С. 325–326.*
3. Волков В. Ю., Давиденко Д. Н., Новицкий Ю. В., Филиппов Н. М. Здоровье и образ жизни студентов / под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учеб. пособ. Санкт-Петербург. – Киев: СПб. ГПУ, 2005. 157 с. 2002–2006 гг. – мн., 2001. 13 с.
4. Канішевський С. М., Пех С. В., Човнюк Ю. В. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів. *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2007.*
5. Приходько В. В. Концепция здравоохранения как реализационное направление валеологии. *Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді: проблеми, концепції та нові педагогічні технології: зб. наук. пр. Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. С. 20–28.*
6. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи. *Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: сб. Междунар. научно-практ. конф. Минск: Госком. по делам молодежи, 1999. С. 104–110.*





Світлана ЦИБУЛЬНІК,
учитель фізичної культури вищої категорії
(Шевченківська загальноосвітня школа № 1 I–III ступенів
Шевченківської районної ради Харківської області)

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Робота кожного навчального закладу спрямована на постійне підвищення якості освіти за рахунок використання інноваційних методик і технологій на уроках та позакласних заняттях.

Фізична культура – є однією з важливих складових частин загальної культури суспільства, оскільки вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей і ставить за мету гармонійне формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Мета сучасної освіти полягає у забезпеченні педагогічного та здоров'язбережувального ефекту, тобто збереження оптимального функціонального стану організму, стійкого рівня працездатності школярів.

У ході аналізу літературних джерел було виявлено, що проблематиці впровадження здоров'язбережувальних технологій, вихованню здорового способу життя приділяли значну увагу багато як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, серед яких Т. Андрющенко, Г. Безверхня, М. Безруких, І. Брехман, С. Гаряча, В. Горащук, Н. Захаревич, О. Іванашко, Н. Левінець, С. Лупаренко, О. Савченко та ін.

Метою цієї статті є: дослідити та проаналізувати основні методи та технології формування здоров'язбережувальної компетентності, визначити доцільність даної компетентності для учнів закладів середньої освіти та виявити її вплив на формування особистісних якостей в учнів.

Питання навчання збереженню і зміцненню здоров'я є надзвичайно актуальним з огляду на те, що існує низький рівень мотивації на збереження і зміцнення здоров'я. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Народжуючись здоровою, вона не усвідомлює цінності здоров'я до тих пір, доки не виникнуть якісь проблеми. Отримавши полегшення від лікаря, людина переконує себе у залежності свого здоров'я від медицини, знімає з себе відповідальність, перестає працювати над собою.

Має місце «заговорювання» проблем здоров'я: обговорюючи якусь проблему, людина знімає внутрішню напругу. Реальна діяльність





щодо вирішення складної проблеми підміняється розмовами, роздумами на цю тему.

Звужується поняття «здоров'я». Існує біля 300 визначень даного поняття. Устав ВООЗ констатує: «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад» [2].

Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія» не існує, хоча останнім часом дане поняття широко використовується.

Так, Л. Тіхомірова розглядає це поняття «не як самотійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [4, с. 58], тобто поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – педагогів і дітей.

А. Мітяєва здоров'язбережувальні технології також розглядає як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [6, с. 100].

І. Єрохіна розглядає здоров'язбережувальні технології як «сукупність форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, формуванні здорового способу життя» [5, с. 165].

Узагальнивши вищенаведене можна сказати, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітньо-виховного середовища, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дітей.

Навчання здоров'язбереженню та його виховання потребують системи послідовних активних дій усіх учасників освітнього процесу, яка спрямована на створення здорового середовища, сприятливого для розвитку таких життєвих навичок, які б зумовлювали збереження та зміцнення здоров'я та орієнтували б на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично і психічно здорової людини.

У загальному вигляді здоров'язбережувальні освітні технології можна поділити на три групи:

- організаційно-педагогічні, які визначають структуру освітнього процесу, з метою запобігання станів перевтомлення, гіподинамії тощо;
- психолого-педагогічні, що полягають у безпосередній роботі вчителя на уроці;





– освітні, що включають в себе програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками.

Незважаючи на те, що вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, та батьків – особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє нації.

Здоров'язбережувальні освітні технології реалізують багато завдань, основними з яких є:

– створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які будуть забезпечувати психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації освітнього процесу на основі фізкультурно-спортивної активності, обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння, переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці;

– реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів;

– створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов;

– включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками;

– створення у навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язбережувальних технологій;

– формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;

– створення системи підтримки ідеї здоров'язбережувальної технології, агітації і пропаганди, об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури;

– забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язбережувальної технології;

– забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти;

– створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи;



– створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи;

– відкриття у навчальному закладі консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів.

Упровадження в освітній процес нових форм і методів навчання, заміна традиційних освітніх програм альтернативними, збільшення інформаційної насиченості у суспільстві призводять до неадекватного збільшення навантаження на дітей, перевагою та розвитку патологічних станів.

Брак рухів у житті школярів, недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження, сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Багато лікарів вважають фізичні вправи найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняття збудження та пом'якшення м'язів. Вони допомагають зміцнювати здоров'я, продовжувати життя.

Працюючи вчителем фізичного виховання понад 20 років, можу зробити висновки про різке погіршення стану здоров'я дітей та підлітків: 80 % першокласників мають порушення здоров'я, значна кількість випускників обмежена у виборі професії через медичні показники. У більшості школярів є функціональні відхилення у різних системах організму, які за несприятливих умов можуть трансформуватися у те чи інше захворювання. Зросла кількість дітей з психічними розладами, відхиленнями у психофізичному, соціальному та духовному розвитку. Достатньо тільки розглянути дані Міністерства охорони здоров'я про стан здоров'я школярів (рис. 1):



Рисунок 1. Статистичні показники стану здоров'я школярів 2015–2016 рр. [10]



Як можна побачити з рис. 1, показники стану здоров'я школярів є досить невтішними і це є основною причиною для подальшого навчання дітей здорового способу життя, здорового мислення та здорового ставлення до себе, з метою забезпечення їхньої повноцінної життєдіяльності в майбутньому.

Здійснення означеної мети можливе за співпраці вчителя та учня під час взаємодії вчителя та учня в процесі організації самостійної роботи на уроках фізичної культури та вдома. Під час досягнення поставленої мети реалізовується комплекс оздоровчих і виховних завдань [6]:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку [7].

- формування високих моральних якостей.

Відповідно до програми, основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури у школі є урок [7]. Завдання вчителя – забезпечити виконання головних вимог до сучасного уроку, а саме:

- здійснення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості;

- формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

- вироблення вмінь і навичок працювати самостійно;

- зміцнення здоров'я, розвиток потреби у здоровому способі життя;

- залучення учнів до самостійних занять;





- навчання учнів прийомів і методів самоконтролю;
- виховання в учнів творчого ставлення до занять.

Проаналізувавши завдання, які стоять перед учителем, було прийнято рішення виокремити мотивацію як головний компонент у структурі взаємодії вчителя та учня. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. У загальному розумінні, мотив – це те, що стимулює людину до певної дії.

Одним із основних компонентів мотивації є інтерес. Необхідною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання учням можливості показати свої здібності. Найпоширенішими засобами стимулювання інтересу та активності учнів у процесі фізичного виховання використовують різні форми заохочень [1].

Шукайте в кожній дитині щось добре і пам'ятайте, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше [3] – вчить нас педагогіка. Заохочення – це бальзам для душі. До основних видів заохочення учнів належать: сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, схвалення, усна подяка, подяка в наказі по школі, похвальна грамота, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо. Заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним. Заохочення це і позитивна оцінка навчальної діяльності та поведінки учнів, яка спрямована на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмета.

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційні проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, посилені завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Так, результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання (музика зі словесним поясненням, використання інтерактивних технологій) скорочує час, необхідний для засвоєння вправ навчальної програми на 45 %, при цьому у 2–2,5 рази збільшується рухова активність учнів [6]. У музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Правильно підібрані





мелодії здатні активізувати людські резерви. Так на уроках гімнастики при проведенні вступної та заключної частин можна використовувати музичне супроводження, що активізує та організовує учнів до подальшої роботи.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури паралельно робить вклад і в формування інших, не менш важливих, компетентностей, необхідних під час вивчення інших предметів шкільної програми [7]:

- спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовою;
- спілкування іноземними мовами;
- математична компетентність;
- основні компетентності у природничих науках і технологіях;
- інформаційно-цифрова компетентність;
- уміння вчитися протягом всього життя;
- ініціативність і підприємливість;
- соціальна і громадянська компетентності;
- обізнаність та самовираження у сфері культури;
- екологічна грамотність і здорове життя.

З названих вище компетентностей, на нашу думку основою всіх інших компетентностей є вміння вчитися протягом всього життя, адже якщо немає бажання вчитися, розвиватись, то всі інші компетенції, як результат, втрачають з часом свою цінність – не можна бути на 100 % компетентним у будь-якій сфері. Саме формування компетентності «вміння вчитися» передбачає визначення групи особистісних навчально-пізнавальних умінь, таких як визначати мету діяльності, планувати свої дії, працювати за алгоритмом, виконувати інструкції, організовувати своє робоче місце, орієнтуватися у часі, бути наполегливим та ін. [7].

Досліджуючи проблему формування «вміння вчитися» як ключової компетентності, О. Я. Савченко звертає увагу педагогів на те, що для вирішення зазначеної проблеми необхідно забезпечити комплекс умов: стимулююче навчальне середовище, висококваліфікований учитель, обов'язково сприятливе родинне виховання, яке не дає зів'язати природній допитливості малюка і, безумовно, цілеспрямоване керівництво формуванням цих складників уміння вчитися [9, с. 1].

Найефективніше формування вміння вчитися відбувається міжпредметним шляхом, адже вміння формуються синхронно у межах усіх навчальних предметів, встановлення міжпредметних зв'язків





забезпечує дієвість уміння, досвіду, цінностей та ставлення, безперервність у формуванні даної компетентності [3, с. 28].

Підтримка такого роду освітнього процесу забезпечується шляхом використання різних форм роботи, активних методів навчання, прийомів, які відповідатимуть основним сучасним проблемам педагогіки, чому навчати і як навчати.

У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року чітко визначене ключове завдання освіти у XXI столітті – розвиток мислення, орієнтованого на майбутнє [8].

Аби відповідати вимогам сучасності, система шкільної освіти повинна зробити ряд смислових перетворень, основним з яких є навчання способам мислення, вчити «як думати» замість «що думати». Для досягнення поставленої мети дітей необхідно постійно тримати у активній пізнавальній позиції. Існує величезний набір активних методів навчання, прийомів та різноманітних вправ, спрямованих на формування ключової компетентності «вміння вчитися». За доцільне вважаю приділити увагу таким методам, які можна використовувати саме на уроках фізичного виховання:

- пастки – завдання, які не мають розв'язку або складені не за правилами;

- каталізатор – завдання спрямовані на виявлення недостатності знань дитини, мотивацію пошуку інформації, розвиток навчального діалогу з дітьми та вчителем;

- ключ – завдання допомагає дитині оцінити рівень своїх знань та виявити прогалини;

- добре чи погано – дитина повинна навчитися доводити, що дане явище – це добре чи погано;

- самооцінка – регулярне використання даного методу дозволить дізнатися багато нового та цікавого про дітей, про себе, свої уроки та методи, про настрій та ставлення учнів до уроків [9].

Важливу роль відіграє і формування критичного мислення в учнів, на розвиток якого впливають такі якості як готовність до планування, гнучкість, наполегливість, готовність виправляти свої помилки, усвідомлення та пошук компромісних рішень – усі ці якості позитивно впливають на формування ключової компетентності «вміння вчитися», тому для вчителя є важливим постійно стимулювати та допомагати розвивати учням всі ці якості.

Чим старшими стають учні, тим більше зростає рівень самостійності у пізнанні навколишнього світу, а це, у свою чергу, свідчить про рівень сформованості в учнів ключової компетенції «вміння вчитися»,





характерними рисами якої є вміння, навички, цінності та особисте ставлення до самостійної роботи.

Таким чином, можна виокремити шляхи формування компетентності «вміння вчитися» в учнів закладів освіти [3, с. 35]:

- ціннісне ставлення та чітка мотивація до навчання;
- сприяння пізнавальній активності учнів;
- спирання на практичну діяльність;
- орієнтованість на конкретний результат;
- побудова причинно-наслідкових зв'язків;
- реалізація творчого потенціалу учнів;
- впровадження проблемно-пошукових методів.

Проаналізувавши все вищесказане можна зробити висновок, що сучасний розвиток системи освіти у навчальних закладах спрямований на розвиток здорової особистості з використанням різноманітних методик спрямованих на розвиток ключових компетентностей: уміння вчитися упродовж життя, соціальна та громадянська компетентності, обізнаність та самовираження у сфері культури, екологічна грамотність і здорове життя. Досягнення формування здоров'язбережувальної компетентності можливе за рахунок комплексного системного впливу на освітній процес, поєднавши засоби і методики формування самостійного розвитку. Тим не менше, актуальність досліджень методик формування здоров'язбережувальної компетентності залишається високою, оскільки вітчизняна система освіти зазнає значних змін на сьогоднішній день і подібні методики в освіті для багатьох вчителів є новітніми та недостатньо вивченими.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. реком. Умань: Вид-во Уман. держ. пед. ін-ту. 2003. 52 с.
2. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. Київ: ІЗМН, 1997. 224 с.
3. Гаряча С. А. Формування в учнів ключової компетенції «уміння вчитися» відповідно до вимог нових державних стандартів. Черкаси: ЧОІПОПП, 2014. 48 с.
4. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.
5. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Тамбов, 2005. 272 с.



6. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.]. Москва: Изд. центр «Академия», 2008. 192 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів учнів 5–9 класів. 2017.
8. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
9. Савченко О. Я. Виховання розумної особистості, яка вміє самостійно вчитися. *Почат. шк.* 2007. № 8. С. 1–5.
10. Стан здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. URL: http://old.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20081204_1.html

УДК 613.96:37.013.42 – 053.6 (043.2)

*Ірина ЧЕМЕРИС,
соціальний педагог (Луцький педагогічний коледж)*

ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ ЯК ОДИН ЗІ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ УЧНІВ

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери. Учені сучасності [1], [2], [3] визначають такі аспекти здоров'я (рис. 1):



Рисунок 1. Основні аспекти здоров'я



Спосіб життя – це діяльність людини у загальному вигляді, зокрема сукупність істотних рис, що характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, особистостей, яка детермінована умовами певної суспільно-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, сукупністю природно-географічних і суспільно-історичних умов, ціннісних установок, що притаманні окремим індивідам, соціальним групам, суспільству в цілому [4]. Принципи здорового способу життя подано на рис. 2.



Рисунок 2. Принципи здорового способу життя

Тренінг – це запланований процес, призначений поповнити знання та навички і перевірити ставлення, ідеї, поведінку з метою їхньої зміни чи оновлення [6]. Орієнтовна структура планування тренінгу (табл. 1).

Ефективність тренінгу як одного зі шляхів формування здорового способу життя полягає у тому, що:

1. Учасники мають мотивацію до навчання.
2. Навчання проходить у приязному комфортному середовищі.
3. Використовуються методи, які відповідають різним стилям і способам навчання.
4. Використовуються знання і вміння учасників, відбувається обмін досвідом.
5. Учасники мають можливість випробувати нові знання на практиці.
6. Учасники повністю залучаються у процес навчання, виступають «акторами», а не тільки «спостерігачами».
7. Є можливість побачити використання набутих знань на практиці.



8. Учасники мають достатньо часу для засвоєння знань і вмінь.

Таблиця 1

Орієнтовна структура планування тренінгу

Частина	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступна	Створення сприятливого психологічного простору. Вироблення, прийняття засвоєння правил роботи групи. Налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник–група» та «група–учасник». Створення ситуації рефлексії	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію. Рухавки	До 15 хв для тренінгу тривалістю 1,5–3 год. До 30 хв для тренінгів тривалістю 6–8 год
Основна	Оцінка рівня поінформованості щодо проблематики. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання. Надання інформації, засвоєння знань. Формування умінь, навичок, розвиток здатностей. Підведення підсумків щодо змісту роботи	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи	Розраховується як різниця загального часу тренінгу та часу, потрібного для проведення вступної та заключної частин разом
Заклучна	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Прощання	До 15 хв для тренінгу тривалістю 1,5–3 год. До 30 хв для тренінгів тривалістю 6–8 год

Список використаних джерел

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12.
2. Горашук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Безпека життєдіяльності*. 2005. № 5. С. 58–61.
3. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
4. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок. Київ: Генеза, 2005. 77 с.
5. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. Київ, 2004. 108 с.
6. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу: навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих пед. навч. закл. Київ: Освіта України, 2006. 260 с.
7. Шульга Є. І. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці. *Управління школою*. 2006. № 29. С. 25.



*Інна ШНИТ,
аспірантка I-го року навчання зі спеціальності 014 – Середня освіта (фізична культура)
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки)*

ОСОБЛИВОСТІ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших показників потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення. В останні роки в Україні спостерігається зростання рівня захворюваності, зниження працездатності, погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку молоді. Це є наслідком зниження їхнього фізичного навантаження та рухової активності, відсутність турботи про здоров'я, порушення гігієнічно обгрунтованого режиму дня, відсутність процедур загартування, наявність шкідливих звичок. Причина цього – занепад фізичної культури, зниження мотиваційної складової, застарілі методики, які не враховують інтереси молоді.

Фізичне виховання студентської молоді внаслідок імплементації окремих норм закону України «Про вищу освіту» (2014) було винесено до обов'язкових дисциплін вивчення та в деяких вишах виставлено поза рамки навчального процесу. Тому, сьогодні вкрай актуальним є підвищення ефективності фізичного виховання саме в рамках позааудиторних занять.

Під позааудиторною роботою розуміють будь-яку діяльність, яка сприяє навчанню поза межами класу (аудиторії), яка безпосередньо не пов'язана з навчальною програмою. Головною відмінністю таких занять від аудиторних є те, що участь у них студентів має невимушений характер [2, 5].

Фізичне виховання у позааудиторний час покликане вирішувати виховні та освітні завдання, підвищувати рухову активність студентів, поліпшувати професійно-прикладну готовність, оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервової напруги [4].

Базовими моделями проведення позааудиторних занять з фізичного виховання є:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).





2. Професійно орієнтована позааудиторна спортивно-масова робота. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом викладача кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Базові моделі можуть застосовуватися в різних формах їх поєднання [6].

Н. Довгань виділяє наступні напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти:

1. Спортивний. Передбачає систематичні заняття одним із видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально з метою підвищення чи збереження визначеного рівня спортивної майстерності.

2. Фізкультурно-оздоровчий. Полягає у виконанні спеціальних вправ та загартовуючих процедур для зміцнення здоров'я, підвищенні фізичної працездатності та реабілітації студентів [1].

Нині в Україні, як вказує В. С. Мунтян, спостерігається дуже небезпечна тенденція, яка утворила велику прірву між спортом вищих досягнень (де спортсмени показують дуже високі результати за рахунок залучення неймовірних сил, матеріальних і людських ресурсів) та масової фізичної культури (де відбувається занепад,





зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення стану їх здоров'я). Тому заклади вищої освіти, на нашу думку, повинні приділяти важливе значення саме фізкультурно-оздоровчому напрямку [3].

Заклади вищої освіти можуть застосовувати різного роду заохочення для активної участі студентів у позааудиторній спортивно-масовій роботі. Зокрема:

1. Рейтинг. Урахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо [6].

Критеріями ефективності позааудиторного фізичного виховання студентів є: індивідуальні темпи приросту показників фізичного розвитку; рівень сформованості фізичної культури особистості [4].

Отже, щоб компенсувати дефіцит руху, сприяти зміцненню здоров'я та фізичного розвитку студентів на позааудиторних заняттях





з фізичного виховання, необхідне створення ефективної системи позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі вищої освіти, яка здатна мотивувати молодь до систематичних занять руховою активністю та відповідати їхнім вподобанням та портебам.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 139 (2). С. 50–54.
2. Казаренков В. И. Внеаудиторная работа как фактор формирования у слабоуспевающих студентов интереса к учебно-познавательной деятельности. *Вестник РУДН*. Серія: Психология и педагогика. 2013. № 2. С. 115–120.
3. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту*. 2014. № 118. Т. 1. С. 222–226.
4. Отравенко Олена. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посіб. [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. С. 152.
5. Шинкарьова О. Д. Особливості організації та проведення позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів. *Вісн. ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2018. № 4. С. 318.
6. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454.

Євгенія ШОЛОХОВА,

викладач фізичного виховання I категорії

(Педагогічний коледж комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради)

ВИКОРИСТАННЯ ПІЛАТЕС-ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах.

Одним з напрямів оздоровлення є Пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло»). Даній системі вже більше ста років. Свою назву цей комплекс вправ отримав на честь людини, яка її придумала і розробила – Джозефа Хуберта





Пілатесу. У 1880 році в невеликому німецькому містечку, розташованому поблизу Дюссельдорфа, народився дуже слабкий і хворобливий хлопчик. Важко уявити, що цілеспрямованість, наполегливість і уважне ставлення до власного тіла допомогла маленькому Джозефу подолати такі захворювання, як ревматична лихоманка, астма і цілий «букет» інших захворювань. Вже в чотирнадцятирічному віці, завдяки власній системі вправ, юний Пілатес володів чудовим здоров'ям, тілом атлета і зовнішністю моделі.

Головна мета системи – навчити відчувати своє тіло, відчувати кожен м'яз і кожну кісточку. Вправи пілатес виконуються повільно, розмірено і плавно, отримати травму під час тренування практично неможливо. По мірі оволодіння технікою ви зможете навчитися керувати не тільки власним самопочуттям, а і самостійно «виліпите» собі таке тіло, про яке завжди мріяли. Основу системи складають вправи для всього тіла, розвивають гнучкість, рухливість і зміцнюють поперечні й прямі м'язи живота, які Джозеф Пілатес називав «каркасом міцності».

Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Не схожі одна на одну вправи вимагають надзвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите.

Вправи пілатес дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи в пілатесі м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими. Плюс до цього, в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких ви навіть не замислювалися і не підозрювали, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Пілатес особливо корисний студентам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі мускули, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.





Поєднання правильного дихання з плавними, зосередженими рухами дозволяють м'яко і послідовно зміцнювати м'язи без нарощування м'язової маси. Основні принципи системи Пілатес:

- правильне дихання;
- свідомо концентрація;
- контроль «каркасу міцності»;
- плавність і м'якість рухів;
- зосередженість;
- регулярність виконання вправ.

Основні напрямки системи вправ Пілатес:

- ✓ Пілатес розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів.
- ✓ Пілатес укріплює тіло і заспокоює дух.
- ✓ При будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.
 - ✓ Кожен рух виходить зі свідомості, тобто кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.
 - ✓ Пілатес дуже ефективний для оздоровлення хребта та корекції постави.
 - ✓ Регулярні тренування дозволяють зміцнити організм зсередини, покращити роботу органів і запобігти багатьом захворюванням.
 - ✓ Дана система вправ покращує кровопостачання органів і підсилює обмінні процеси в організмі.
 - ✓ Для занять пілатесом немає вікових обмежень. Дана методика абсолютно безпечна, завдяки м'якому і поступовому впливу на все тіло.
 - ✓ Варто відзначити користь таких вправ для жінок у допологовий і післяпологовий періоди.
 - ✓ Особлива техніка дихання в пілатесі має позитивний вплив на організм, розвиваючи дихальну систему і забезпечуючи масаж внутрішніх органів.
 - ✓ І що немаловажно, заняття пілатесом допоможуть тобі розслабитися, розвивати позитивне мислення, позбавитися від стресів і зняти напругу.
 - ✓ Пілатес покращує кровопостачання органів, в тому числі і шкіри, роблячи її більш пружною – саме це дозволяє приховати неестетичний вигляд целюліту.
 - ✓ У пілатесі упор робиться не на кількості вправ, а на якості їх виконання, що дозволяє розвивати силу, витривалість, гнучкість, вміння тримати рівновагу і концентруватися на власних відчуттях.



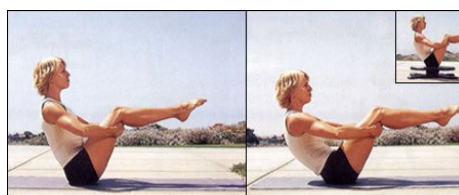


Пілатес – це не просто фізичні навантаження, а ціла філософія, оскільки кожна вправа вимагає високої концентрації на власних відчуттях і душевної рівноваги.

Практичні вправи по системі Пілатес.

Дана система передбачає використання трьох видів вправ: **вправи на підлозі, вправи на тренажерах і вправи на підлозі із застосуванням спеціального обладнання.** Тренуватися треба босоніж, підібравши зручний спортивний одяг, який не буде сковувати тіло, викликати дискомфорт. Для занять знадобиться невеликий килимок і деякий простір для рухів. При бажанні можна включити тиху спокійну музику, що дозволяє налаштуватися на роботу.

Вправа «Човен». Сядьте на підлогу, зігнувши коліна і обхопивши стегна руками. Стопи, при цьому, повинні повністю стояти на підлозі, ноги на ширині таза. Потягніться маківкою вгору, випрямляючи спину.



Відірвіть ноги від підлоги і підніміть ноги паралельно підлозі. Замріть на кілька секунд у такому положенні, контролюючи дихання. Зробіть глибокий вдих, при видиху втягніть живіт, злегка округливши хребет. При наступному вдиху спину випрямте, повторюючи дихальну вправу спочатку.

Вправа «Канкан». Сидячи на підлозі, зігніть ноги в колінах, обіпріться на передпліччя, розташували лікті під плечима. Носки, при цьому злегка повинні торкатися підлоги, а ноги щільно стиснуті. Втягніть живіт, зробіть глибокий, повноцінний вдих і одночасно розгорніть коліна в праву сторону. При видиху випряміть ноги в колінах, піднявши їх по діагоналі до корпусу. Наступний вдих супроводжується поверненням тіла у в. п. Видихніть і виконайте аналогічний комплекс рухів, спрямований в ліву сторону. Чергуючи вправу і контролюючи дихання, зробіть кілька повторів.



Вправа «Поза Планки». Стоячи на карачках, обіпріться на передпліччя, розташовуючи лікті під плечима, а коліна на лінії стегон. Випрямивши і відвівши назад, поставте на носок послідовно обидві ноги. Ступні ніг повинні бути притиснуті один до одного. Випрямивши тіло від верхівки до п'ят, прийміть позу Планки, утворивши пряму лінію. Зробіть глибокий вдих. Видихаючи, підніміть стегна





і опустіть голову, приймаючи позу дельфіна. На наступному вдиху поверніть тіло в початкову позу.

Вправа «Русалка». Зігнувши ноги в колінах, зручно сядьте на праве стегно. Правою рукою зіпріться на підлогу, випрямивши лікоть і відставивши руку від корпусу на відстань не більше 15-ти см. Ліву руку покладіть долонею вгору на ліве коліно. На вдиху відштовхніться правою рукою і підніміть стегна. Ліву руку, при цьому, слід витягнути вгору. Ваша поза повинна нагадувати букву «Т». Плавно видихнувши, прийміть вихідне положення. На наступному вдиху повторіть вправу, помінявши бік. По черзі виконуйте вправу спочатку в одну сторону, потім в іншу.



Вправи Пілатес на м'ячі. Вправа «Піка». Лежачи на м'ячі, не кваплячись пройдіть руками по підлозі вперед таким чином, щоб м'яч опинився під щиколотками. Корпус тіла повинен бути паралельним підлозі, а долоні розташовані під плечовими суглобами. Напружте м'язи преса і зробіть глибокий, плавний вдих. На видиху підніміть таз і, не згинаючи ніг, перекочуйте м'яч у зворотному напрямку, до рук. На наступному вдиху повторіть вправу спочатку.



Вправа «Повороти ножиць». Лежачи на спині, покладіть м'яч між гомілками. Руки витягніть в сторони, розташувавши їх на рівні плечей долонями вниз.



Зігнувши коліна на 90 градусів, підніміть м'яч над підлогою, щільно утримуючи його ногами. Зробивши вдих, на видиху опустіть ноги з м'ячем вправо, не відриваючи лопатки від підлоги. На наступному вдиху поверніться у вихідне положення, а на видиху повторіть вправу в протилежний бік.

Вправа «Розтяжка преса». Сидячи на м'ячі, невеликими кроками пройдіть вперед, одночасно з цим, повільно відхиляючись назад і лягаючи на м'яч поперековим відділом. Голову і лопатки покладіть на м'яч, а руки розкиньте в різні сторони. Основні точки вашого тіла, такі як голова, таз і спина, повинні прилягати до м'яча. Максимально розслабте прес і попереk, злегка потягнувшись і контролюючи дихання.



Яку б ви не вибрали методику або систему оздоровлення, важливо пам'ятати, що тільки бажання і постійна дисципліна в досягненні





результату дозволять отримати перші плоди своєї праці. Зі зміною тіла будуть відбуватися колосальні зміни в особистісному зростанні.

Регулярні тренування в поєднанні з правильним харчуванням незабаром зміцнять ваше здоров'я. Будьте прикладом для своїх дітей і свого оточення!

Список використаних джерел

1. Голубев С. А. Упражнения пилатес. *Физкультура и спорт*. 2008. № 8. С. 22–23.
2. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Минск: ООО «Попурри», 2003. 128 с.
3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Львів, 2008.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта]: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимп. литература, 2003.
5. Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж., Томсон Г. Пилатес – управление телом: [практ. пособие по пилатесу] / пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск: ООО «Попурри», 2009. 272 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для вузов. Москва: Академия, 2008. 479 с.

РОЗДІЛ II. Популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури

УДК 796.011.3

Наталія БЕЛІКОВА,

доктор педагогічних наук, професор

(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Світлана ІНДИКА,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Світлана ПОДУБІНСЬКА,

аспірант;

Ірина СЕМЕНОВА,

магістр

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5–9 КЛАСАХ

Вступ. Нині українська школа знаходиться на хвилі глибинних освітніх реформ, покликаних подолати невідповідність стану загальної середньої освіти в Україні потребам суспільства





XXI століття. Значним кроком до нової української школи є оновлення програм основної школи з урахуванням компетентнісного підходу. Оновлена навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» затверджена Наказом МОН України від 23.10.2017 № 1407 [1]. Програма побудована за модульною системою і містить інваріантну та варіативну складову. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. У програму до вже існуючих 19 варіативних модулів було додано нові – регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка, чирлідінг; дещо пізніше було добавлено веслування на байдарках і каное, рухливі ігри, самбо, сумо, фістбол і флорбол. Нині у програмі з фізичної культури для 5–9 класів нараховується 32 варіативні модулі. Разом з тим, існують проблеми, що виникають у процесі впровадження варіативної складової навчальної програми, серед яких: незадовільний стан матеріально-технічної бази навчальних закладів; недостатність організаційно-методичної допомоги фахівцям; відсутність належних умов для якісного проведення уроків фізичної культури [2]. Водночас, дослідження обізнаності та зацікавленості учителів фізичної культури та учнів середніх класів новими видами спорту, такими як регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка, чирлідінг, та можливості їх запровадження під час уроків фізичної культури для 5–9 класів, є своєчасним і актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан та перспективи впровадження нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, інтерв'ю, бесіда), математично-статистичні.

Результати дослідження. Проведено опитування 45 учителів фізичної культури середніх класів (22 вчителів ЗНЗ міста Луцька та 23 вчителів ЗНЗ районного підпорядкування Волинської області) та 155 учнів 5–9-х класів шести закладів загальної середньої освіти міста Луцька.

Результати анкетування учнів засвідчують, що хотіли б урізноманітнити уроки фізичної культури новими видами спорту 65,3 % учнів, оскільки, на їхню думку, вони проходять не завжди цікаво (45,6 %). Разом з тим, на запитання «Чи дають вам можливість учителі фізичної культури самостійно обирати види спорту для вивчення, враховуючи ваші інтереси?», 28 % учнів дали ствердну





відповідь, 30,64 % – негативну та 41,3 % опитаних відповіли, що не завжди.

Знайомими для учнів є такі види спорту з нового варіативного блоку програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів: регбі – 41,3 %; корфбол – 18,7 %; петанк – 12,7 %; фехтування – 61,3 %; військово-спортивні ігри – 45,8 %; степ-аеробіка – 28,7 %; чирлідінг – 31,66 % респондентів. Разом з тим, хотіли б вивчати на уроках фізичної культури: 28,75 % – регбі; 11,25 % – корфбол; 5 % – петанк; 27,5 % – фехтування; 38,75 % – військово-спортивні ігри; 27,75 % – степ-аеробіку; 23,75 % – чирлідінг.

Примітно, що серед опитаних учнів не було таких, які відвідують секції із зазначених видів спорту. Разом з тим, найбільш популярними секціями залишаються: футбол – 14,6 %; волейбол – 6 %; баскетбол – 9,33 %; гандбол – 5,33 %; гімнастика – 4,66 % опитуваних; та більшість учнів – 64 % – взагалі не відвідують ніяких спортивних секцій та гуртків. Таким чином, низька обізнаність учнів з новими варіативними модулями не сприяє зацікавленості у їх вивченні.

Узагальнивши результати анкетування педагогів було з'ясовано, що 98 % вчителів не використовують повністю 16 варіативних модулів з навчальної програми фізичного виховання; 3,4 % використовують більше 6 модулів; 20 % використовують лише 6 модулів; 63,3 % використовують 5 модулів та 13,3 % використовують лише 4 модулі. На запитання «Які види спорту вивчають учні середніх класів вашої школи під час уроків фізичної культури?» по 100 % набрали такі види, як легка атлетика, футбол і волейбол; 90 % – баскетбол; 73,3 % – гімнастика; 38 % – туризм; 33,3 % – настільний теніс; гандбол – 5,6 %; професійно-прикладна підготовка – 3,4 %; гирьовий спорт – 2,8 %; також в небагатьох школах є популярним плавання, оскільки в 96 % з них немає басейнів.

Варто відмітити, що ознайомлені з оновленою навчальною програмою з фізичної культури для учнів 5–11 класів (2017 р.) 83,3 % учителів; разом з тим 10 % частково ознайомлені та 6,7 % педагогів зовсім не ознайомлені з новою програмою. Цікавляться думкою дітей при плануванні варіативної складової навчального процесу 65 % учителів: з них 60 % визначають інтереси дітей за допомогою усного опитування, 5 % – за допомогою письмового опитування; не завжди враховують думку дітей 20 % опитаних учителів та 15 % опитаних взагалі не враховують дитячих інтересів на уроках фізичної культури.

З новими видами спорту, запропонованими для вивчення у якості варіативних модулів, вчителі, в основному, ознайомлені. Проте лише





46,7 % вчителів знають регбі; 13,3 % – корфбол; 6,6 % – петанк; 63,3 % – фехтування; 67,6 % – знають військово-спортивні ігри; 43,3 % – степ-аеробіку і 55 % – чирлідінг. З цього ж переліку педагоги вибирали види спорту, які можна було б вивчати у їхньому навчальному закладі, зважаючи на наявність необхідної матеріально-технічної бази: 16,7 % – регбі; 5 % – корфбол і фехтування; 53,3 % – військово-спортивні ігри; 36,6 % – степ-аеробіка та 28 % – чирлідінг; петанк зазначили лише 3,4 % учителів. Разом з тим, з наведеного переліку вчителі вибирали види спорту, які за наявності такої можливості було б цікаво впроваджувати особисто їм: найбільшу зацікавленість викликали лише чирлідінг (37,8 %), військово-спортивні ігри (36,6 %), степ-аеробіка (33,4 %) та регбі (20 %). Проте помітна деяка інертність учителів у зацікавленості впровадження нових варіативних модулів: лише 65 % учителів готові їх впроваджувати.

Висновки. Розуміння означеної проблеми залежить, передусім, від кількості опитаних респондентів та територіального охоплення закладів загальної середньої освіти. Разом з тим, можна визначити її загальні тенденції. Серед видів спорту, які викликають найбільшу зацікавленість у вчителів та є матеріально-технічні можливості для їх впровадження – степ-аеробіка, військово-спортивні ігри, чирлідінг та регбі. Учні виявили бажання вивчати військово-спортивні ігри, регбі, степ-аеробіку, фехтування та чирлідінг. Корфбол, петанк і фехтування мало цікавлять учителів; петанк і корфбол викликають найнижчу зацікавленість в учнів.

Для покращення викладання фізичної культури в школі необхідно під час курсів підвищення кваліфікації в інститутах післядипломної педагогічної освіти впроваджувати спецкурси з основних нововведень з урахуванням особливостей та традицій розвитку фізкультурної освіти того чи іншого регіону; посилити організаційно-методичну допомогу фахівцям; збільшувати поінформованість учнів щодо можливостей вивчення широкого переліку варіативних модулів окрім тих, які вже стали традиційними.

Список використаних джерел

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи / підгот. Т. Ю. Круцевич [та ін.]. Київ, 2017. 427 с.
2. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., Krendelieva, V. Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2017. 3(39). С. 140–147. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>





УДК 373.5.016:796.41

Тетяна ГНІТЕЦЬКА,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Надія КОВАЛЬЧУК,
доцент;
Олександра ГОЛУБ,
магістр

ВУЛИЧНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ ЯК ВАРІАНТ НАВЧАЛЬНОГО МОДУЛЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. В останні роки у нашій країні високу популярність, особливо у молодіжному середовищі, мають сучасні види вуличної гімнастики. Передбачається, що й надалі інтерес до них не зменшуватиметься, оскільки у мережі постійно зростає кількість сайтів та відео-роликів таких занять. Стихійне розповсюдження самоорганізованих високо травматичних вуличних тренувань серед дітей та підлітків не повинно пройти повз увагу фахівців з фізичного виховання, фізичної культури і спорту [1–5].

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, опитування.

Результати дослідження. Встановлено, що найбільшу популярність на нинішній час з видів вуличної гімнастики мають фріран, паркур, трикінг, воркаут, джимбар, бокінг та інші. Спільною ознакою для них є те, що вони реалізуються на «відкритому» повітрі.

На сьогодні існує чотири основні напрямки у яких розвивається **воркаут**: воркаут (стрит воркаут; гетто воркаут); дворова гімнастика; джимбар; фрістайл-бар. *Гетто-воркаут* розглядають як силовий напрям переважно статичних вправ, які не обов'язково виконуються на турніках чи інших спеціальних тренажерах. У *стрит-воркауті* основний акцент робиться на силову технічну підготовку, яка проводиться на спеціальних майданчиках. *Дворова гімнастика* – різновид вуличних тренувань, пов'язаний з виконанням складних вправ на вуличних турніках. *Джимбар* – колумбійський національний вид спорту, що передбачає виконання фізичних вправ з проявом надзвичайної рухливості суглобів на спеціальних опорах або турніках. *Фрістайл-бар (фрі-бар)* – це динамічні комплекси попередніх воркаутських напрямків, у яких креативні зв'язки турнікових трюків, статичних затримок, перельотів між перекладинами виконуються





під такт музичного треку. Людина, яка займається воркаутом, називається – «воркаутер» [1; 2; 5].

Паркур – рухова діяльність, пов'язана з пересуванням по вуличній місцевості та доланням перешкод по ходу руху за допомогою власного тіла: бігом, різновидами стрибків («дроп», «спрін», «стрибок з ролом», «блайнд», «геп», «акураси», «акураси з розгону», «розворот на поручнях в стрибку», «затяжний перекид»), білдерінгом (лазіння по стінах) й особливу філософію світосприйняття. Люди, які займаються паркуром, називаються «трейсерами» [3].

Фріран – «відгалуження» паркуру, у якому до практичності паркура додано видовищності за рахунок акробатичних трюків та передбачається комерціалізація виступів. Людей, які займаються фріраном, називають «фріранерами» [12].

Акростріт або вулична акробатика – частково відносять до видів паркуру і фрірану. На відміну від звичайного паркуру, трюки акростріту включають в себе стійки на руках на різних підвищеннях, стрибки з великої висоти, сальта через перешкоди та з різної висоти та інше, що так само, як у фрірані, спрямовані на створення видовищного ефекту [5].

Трикінг – це сучасний вид екстремальної фізкультурно-спортивної діяльності, який є синтезом акробатичних і каскадерських трюків, обертів у різних площинах, ударів ногами в стрибках з поворотами на 360, 720 і більше градусів, а також елементів класичних бойових мистецтв. Людей, які займаються трикінгом, називають «трикерами» [4].

Встановлено, що Україна долучилася до світового руху вуличних тренувань на початку ХХІ ст. Найпершими (з 2004 року) в країні почали з'являтися об'єднання воркаутерів (засновник – Денис Мінін, 1980 р. н., м. Дніпро). Офіційне започаткування паркуру в нашій країні відносять до 2009 року, коли була створена відповідна федерація України (ФПКУ, президент – Олександр Чернобровкін, м. Київ). Також до 2009 року відносять заснування в Україні трикінг-руху, пов'язуючи це з Всеукраїнським об'єднанням «Асторун» (м. Біла Церква, голова – Роман Конопацький). На сьогоднішній день у рух «вуличної гімнастики» залучено усі області країни: в усіх обласних центрах є команди воркаутерів, трейсерів, трикерів. Найвідоміші з них – у містах Миколаїв, Київ, Харків, Львів, Черкаси, Рівне та ін. [3–4].

Вуличні тренування мають багато користі як фізичного, так і психологічного характеру. Разом з тим, усі види сучасної вуличної гімнастики високо травматичні. Небезпеку травмування підсилює й те, що вони, як правило, відбуваються в рамках самонавчання –





відтворення побаченого один від одного або з інтернет-мережі без нагляду і керівництва фахівців. Наслідки недостатніх знань, неправильної організації місць занять, методик тренувань та недотримання їх безпеки можуть вести до інвалідності.

Відповідно, вважаємо, що актуальним для сфери фізичної культури є необхідність ввести в програми підготовки фахівців з фізичного виховання інформацію про зміст, методику вуличних видів гімнастики (наприклад – в програму дисципліни «Гімнастика та методика її навчання»), а також у програми з фізичного культури учнівських та студентських освітніх закладів при вивченні модуля «Гімнастика» або окремим навчальним модулем варіативної частини.

Висновки. 1. Встановлено, що у сучасному молодіжному середовищі високо популярними є такі види вуличної гімнастики як воркаут, паркур, фріран, акростріт, трикінг. Назва «вулична» ґрунтується на тому, що ця гімнастика реалізується на «відкритому» повітрі.

2. Виявлено проблему наукового підходу до організації та методики занять вуличними видами гімнастики: зокрема, проблеми попередження травматизму, дотримання принципів вікової доступності, поступовості при підборі засобів й величин навантажень та ін.

3. Дослідженнями пропонується впровадити модуль «Сучасні види вуличної гімнастики» в навчальні програми з фізичної культури у закладах середньої та вищої освіти або доповнити основними вправами вуличної гімнастики навчальний модуль «Гімнастика» тощо.

Список використаних джерел

1. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К)16. С. 21–24.

2. Джимбарр. Матеріал из Википедии. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

3. Федерация паркуру Украины. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%>

4. Hnietetska T., Zavatska L., Holub O. History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / гол. ред. А. В. Цьось. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 29–33.

5. Hnietetska T., Zavatska L., Holub O. Characteristics of Types of Street Gymnastics as Means of Youth Physical Activity. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society* / гол. ред. А. В. Цьось. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. № 2 (42). С. 51–58.



*Галина ЄДНАК,
методист (Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти);
Валерій ЄДНАК,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка)*

КОРФБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність. Однією з найважливіших складових здорового способу життя і стилю життя, особливо в підлітковому періоді, є сформована повноцінна фізкультурно-оздоровча рухова діяльність. Проблема дотримання здорового способу і стилю життя тісно пов'язана із системою виховання в школі та сім'ї [2].

Останнім часом спостерігається зниження інтересу в учнівській молоді до змісту занять фізичною культурою. Однією з причин є те, що кількість засобів, що використовуються на уроках фізичної культури перетворилося в стандартно-обмежене коло фізичних вправ. І цей факт багато в чому сприяє розвитку негативного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Розробка ефективних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я підростаючого покоління, в даний час – найважливіша соціальна задача.

Вирішити дану проблему можна шляхом введення в програмовий матеріал нових сучасних видів спорту та їх елементів, що дозволить по-новому проявити себе багатьом учням, що безсумнівно, позначиться на їх соціалізації в шкільному середовищі, підвищиться інтерес школярів до уроків фізичної культури, збільшиться рухова активність, розширяться знання в області фізичної культури і спорту [1]. Одним з таких засобів фізичного виховання може стати корфбол.

Мета дослідження. Проаналізувати теоретичні аспекти впровадження гри корфбол в уроки фізичної культури.

Метод дослідження. Вивчення і теоретичний аналіз доступних літературних джерел.

Результати досліджень та їхнє обговорення. До ігрових видів спорту діти виявляють особливий інтерес. Вони приваблюють їх своєю емоційністю, різноманітністю сюжетів і рухових завдань, в яких є можливість задовольнити властиве дітям прагнення до рухів. В іграх навчаються швидко і правильно реагувати на ситуацію, що часто змінюється. Під час гри діти діють згідно з правилами, які є обов'язковими



для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють вихованню взаємодопомоги, колективізму, чесності, дисциплінованості.

Корфбол – це всесвітньо визнана змішана командна гра, що є різновидом одного з найпопулярніших видів спорту – баскетболу. Гра дозволяє не тільки підвищити рухову активність підлітків, але і вирішити цілий комплекс соціально-педагогічних завдань щодо формування особистості учня і його соціалізації, оптимізації відносин між хлопчиками і дівчатками, залученню їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Однією основною відмінністю корфболу є те, що обладнання яке використовується для гри є досить простим і складається з двох стійок із закріпленими на них кошиками на висоті 3,5 м. Для навчання і змагання дітей до 12 років використовують телескопічний або розбірний варіант стійок з можливістю їх трансформації на висоту 2,5 м і 3 м. При цьому будь-який варіант стійок легко переноситься однією людиною.

Використання гри корфбол дозволяє вирішувати триєдині завдання фізичного виховання:

освітні – отримання спеціальних знань, необхідних для організованих і самостійних занять з корфболу, освоєння основ техніки переміщень і стійок, ловіння, передачі, кидків м'яча в кошик, правил гри корфбол, знань, умінь і навичок, необхідних для забезпечення безпеки під час самостійних занять корфболом, початкове навчання тактичних дій і навичок формування здорового способу життя засобами корфболу;

виховні – сприяння гендерному вихованню підлітків обох статей, становленню і розвитку потреби у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до цінності; виховання позитивних рис характеру, таких як дисциплінована поведінка, колективізм, чесність, чуйність, сміливість, наполегливість в досягненні мети, шанобливе ставлення до осіб протилежної статі; розвиток швидко-силових якостей, координаційних і кондиційних здібностей, підвищення розумової працездатності й логіки мислення; прищеплення стійкого інтересу до занять корфболом;

оздоровчі – зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток швидкості, спритності, гнучкості, профілактика сколіозу та інших захворювань, стресових станів засобами корфболу [1].





Важливе значення корфбол відіграє у вихованні та підготовці хлопчиків і дівчаток, юнаків і дівчат до дорослого життя, вихованні шанобливого ставлення один до одного, як в грі, так і в реальному житті. Корфбол розвиває координаційні здібності, швидко-силові якості, спритність та позитивно впливає на розвиток периферичного зору.

Висновок. Новизна варіативного модулю «Корфбол» для школярів, може стати додатковим стимулом до занять як на уроках фізичної культури так і в позаурочний час, а це значить, що підвищиться їх інтерес до рухової активності та до зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Алексеев С. М., Алексеев А. М. Корфбол как эффективное средство повышения двигательной активности и социализации подростков. *Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Междунар. науч.-метод. конф.*, Минск, 29–30 янв. 2009 г. Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. С. 6–8.

2. Фізична культура в школі: навч. програма для 5–9 кл. загальноосв. навч. закл. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с. Варіативний модуль «Корфбол».

УДК 796.09:004.738.5(477)

Олександр ШЕВЧУК,

*студент ФК–3.3 0 групи Факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);*

Ольга РОДА,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ

Вступ. Кіберспорт – це змагання з відеоігор – це безумовно вид спортивної активності, в якій гравці розвивають і тренують як розумові, так і фізичні навички. Дедалі більше людей надають перевагу перегляду змагань з кіберспорту, ніж, наприклад традиційних змагань, а самих кіберспортсменів науковці прирівнюють до «атлетів». Адже, професійні спортсмени інтернет-спорту мають володіти не лише руховими навичками, але й розумовими і тактичними. Гравці формують команди та змагаються на турнірах за призові винагороди, що можуть досягати величезних сум. Річний дохід гравців може складати сотні тисяч доларів, враховуючи спонсорство та призові винагороди зі змагань [2, 7]. В Україні змагання проводяться за такими дисциплінами: Counter Strike: Global Offensive, Dota 2, League of Legends, Fifa. Змагання можуть проводитись онлайн в інтернеті, або офлайн, на спеціально відеведених





аренах – це можуть бути: комп’ютерні клуби, хокейні, баскетбольні, футбольні стадіони, місце проведення залежить від масштабу турніру. Усі кіберспортивні дисципліни діляться на декілька основних класів: шутери від першого лиця, стратегії, командні ігри з елементами тактико-стратегічної ігри [3, 9]. Коли мова йде про спорт, то людина за комп’ютером – навряд чи є першим, що спадає на думку. Але тут не слід квапитися із висновками. На відміну від поширеної уяви, кіберспорт – це не просто «стрілялки», а фундаментальний елемент сучасної цифрової культури.

Мета – здійснити аналіз кіберспорту в Україні.

Нині у світі кіберспорт поширюється у закладах середньої освіти та відкриваються спеціальності в університетах, а робочих місць в галузі з’являється все більше. Призові фонди міжнародних чемпіонатів з кіберспорту досягають мільйонів доларів, у той час як сама онлайн трансляція змагань збирає біля моніторів мільйони глядачів. Що робить «цифровий» спорт таким популярним. В кіберспорті не можна використовувати будь-які ігри. Наприклад, для змагань не підійдуть ігри, які містять в собі елементи випадковості, що переважає над фактором уміння [2, 5]. Кіберспорт, як і будь-який вид спорту, – це медійний ринок. За прогнозами Statista [10], вже в 2019 році число глядачів кіберспортивних подій подолає позначку 400 млн, а кількість людей, які знають про кіберспорт, перевищить 1,5 млрд. The International 2018 – світовий чемпіонат по Dota 2 – одночасно дивилися 15 млн. глядачів, а чемпіонат по League of Legends – 14,7 млн. [8]. Заробляють в кіберспорті не тільки професійні атлети. Тут багато «неграючих» посад: менеджери команд, організатори заходів, коментатори, журналісти, рекламисти. Все це – тисячі робочих місць. Реклама і маркетинг в галузі мають величезні перспективи. За даними Statista [10], в 2018 році гроші спонсорів і рекламодавців склали більшу частину доходу кіберспортивної індустрії – 1 138 млн. дол. і ця цифра постійно зростає. У 2016 році обіг коштів в кіберспорті складав 688 млн. дол., а уже в 2018 – 1 138 млн. дол.

Фахівці вважають, що Україна має значний потенціал для розвитку у сфері кіберспорту. Про це неодноразово говорили і спортсмени, які беруть участь у турнірах, і шанувальники комп’ютерних ігор, і експерти кіберспорту. У країні починають регулярно проводитись турніри між професійними та спортсменами-початківцями, все більше іноземних інвестицій заходять на ринок кіберспорту країни. Фанати команд, увага інвесторів можуть стати перевагою для економіки України загалом. У той же час, професійний кіберспорт не загрожує безпеці чи стабільному розвитку українського суспільства [9].





Також, підтвердженням того, що в Україні стрімко розвивається кіберспорт є те, що в 2018 році було створено Українську Федерацію Електронного спорту – UESF. Додатково федерація створила дві окремі ліги: Студентська ліга та Шкільна ліга, тобто федерація проводить змагання з кіберспорту між ЗВО і окремо ЗСО. Ще одним фактом стрімкого розвитку кіберспорту в країні є те що, в Україні давно функціонує професійна ліга Starladder, яка в середньому 3–4 рази на рік проводить турніри серед таких дисциплін як: CS:GO, Dota 2. Всі ці змагання проводяться здебільшого на території України. Ця компанія першою провела турнір в кіберспорті на футбольному полі, це було у 2017 році на стадіоні НСК Олімпійський, де зібралося 16 найсильніших команд зі всього світу, і які боролись за титул переможця [10].

Український кіберспортсмен який виступає за команду Natus Vincere Данило Тесленко у кінці 2018 року створив свою онлайн лігу CIS Esports League, по дисципліні CS:GO. Ліга спрямована на гравців з таких країн як: Україна, Росія, Білорусія, Казакстан [5]. Також, в Україні є кілька аматорських ліг, одна професійна кіберспортивна федерація UFES, і дві професійні кіберспортивні ліги: Starladder, CIS Esports League. Федерація UFES, яка на відміну від звичайних кіберспортивних турнірів, проводить змагання між студентами, та закладами середньої освіти. У багатьох містах України відкриваються комп'ютерні клуби, в яких досить часто проводяться змагання серед найпопулярніших кіберспортивних дисциплін. Ці ініціативи працюють без підтримки держави [2]. Українському кіберспорту необхідна підтримка з боку держави. Наприклад, визнання кіберспорту видом спорту, ймовірно, спростивши отримання віз, і це позитивний момент для спортсменів, які їдуть на світові турніри.

Слід відмітити що, в Україні є досить багато аматорських, та напівпрофесійних команд, а от команд професійного рівня досить мало, адже більшість українських гравців, виступають за зарубіжні команди, тому що там найкращі умови. З іншого боку, в Україні є одна із найпопулярніших організацій в кіберспорті Natus Vincere. Ця організація має команди із таких дисциплін як: CS:GO, Dota 2, Fortnite, Pubg. Команда Na`Vi по дисципліні CS:GO є найпопулярнішою в світі, на даний момент вона займає 2 місце в світовому рейтингу по даній дисципліні [4, 5].

Таким чином, український кіберспорт є перспективним, адже аудиторію українських шанувальників кіберспорту експерти оцінюють 3–5 млн чоловік. Така популярність може бути пов'язана з тим, що в Україні багато успішних спортсменів, які виступають на світовому рівні. Наприклад, в офіційній європейській таблиці лідерів





Dota 2 зараз 173 українці з приблизно 2 500, про яких є інформація за країною походження. Всього в списку 3 779 гравців [1].

Висновок. Отже, в Україні кіберспорт розвивається на достатньому рівні, створюються нові команди, досить часто проводяться масштабні турніри серед професійних команд. Відкриваються комп'ютерні клуби, створюються кіберспортивні ліги. Все це формується, щоб молоде покоління могло спробувати потрапити в кіберспорт. Негативним моментом є те, що в кіберспорті на відмінну від інших країн, немає підтримки від держави.

Список використаних джерел

1. World Cyber Games. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/World_Cyber_Games
2. Как все устроено. Киберспорт. URL: https://www.eurosport.ru/e-sports/story_sto4815699.shtml
3. Большая игра, как зарабатывают на Киберспорте. URL: <http://www.forbes.ru/tehnologii/357765-bolshaya-igra-kak-zarabatyvayut-na-kibersporte>
4. Киберспорт – що це і кому таке потрібно. URL: <https://lviv.com/urban/kibersport-shho-tse-i-komu-take-potribno/>
5. Киберспорт в Україні: Як заробляти, граючи на комп'ютері. URL: <https://bit.ly/2T0wM4q>
6. Киберспорт віртуальних атлетів. URL: <https://techtoday.in.ua/news/kibersport-istoriya-virtualnix-atletiv-38421.html>
7. Киберспорт. URL: <https://bit.ly/2T0wM4q>
8. Киберспорт. Як Українці заробляють мільйони, граючи у комп'ютерні ігри. URL: <https://goo.gl/HuhGVi>
9. Перспективи кіберспорту в Україні. URL: <https://champion.com.ua/press/2017/07/17/690644/>
10. Федерація кіберспорту в Україні. URL: <https://uesf.org.ua/>

УДК 796.022-796.035

Людмила ВАЩУК,
кандидат педагогічних наук
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Ніна ДЕДЕЛЮК,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Венера КРЕНДЕЛЕВА,
старший викладач

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Постановка проблеми в загальному вигляді. Як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, неможливо





розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Виникає необхідність створення фізкультурно-оздоровчих програм, орієнтованих на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування у них свідомої потреби до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя.

Мета дослідження: визначення пріоритетних напрямків оздоровчого фітнесу в фізичному вихованні на фоні дослідження рівня захворюваності учнівської молоді,

Методи і організація дослідження: Для розв'язання визначених завдань дослідження ми застосовували теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел. Для оцінювання рівня захворюваності вивчено, проаналізовано та узагальнено статистичні дані медичних карток учнів; проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку луцьких шкіл; анкетування батьків. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [7]. 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 [6].

Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти та науки України від 20.07.2009 № 518/674 (zareestrovano v Ministerstvi yustitsii Ukraini 17 serpnia 2009 r. za № 773/16789), розроблено рекомендації щодо розподілу дітей на групи для занять на уроках фізичної культури [7].

Диференціація фізичного виховання у школі здійснюється на початку навчального року службою медичного забезпечення закладу, шляхом поглибленого огляду учнів та визначення відхилення у стані здоров'я. Результати обстежень та висновки фіксуються у медичний документ, який є основою для розподілу за станом здоров'я та формування основної, підготовчої і спеціальної фізкультурної груп [3, 4].

Після організації проведених медичних оглядів кардинально змінився розподіл на фізкультурні групи: дітей, що функціонально здатні займатися в основній групі з фізичної культури залишилося 26 % з попередніх 85,9 % і значно збільшилася кількість дітей у підготовчій (з 8,5 до 39 %) та спеціальній (з 5,6 до 34 %) групах.

Статистика спонукає до впровадження оздоровчих програм, основна мета якої дозування фізичних навантажень згідно з індивідуальними можливостями – диференційного підходу. Першим





і на нашу думку важливим етапом є професійне медичне обстеження, визначення рівня фізичного стану, розподіл на фізкультурні відділення [5].

Показники оздоровлення значно покращилися у порівнянні з минулими роками, що пояснюється присутністю батьків під час професійного огляду дитини і виконання рекомендацій спеціаліста.

Можемо стверджувати, що активна професійна медична перевірка на місцях дає можливість розраховувати правильне фізичне навантаження у навчальних закладах, згідно з диференціацією учнів на групи.

Здоров'я старшокласників нерозривно пов'язане з їхнім соціальним розвитком. Наукові дослідження [1, 3] свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

За результатами проведених оглядів є можливість розробити заходи щодо оздоровлення школярів. Дані отримані при дослідженні великих контингентів людей різного віку і статі, з врахуванням фактора фізичної активності, переконують в ефективності занять фізичними вправами для профілактики захворювання і зміцнення здоров'я [7]. Важливою умовою ефективного рухового режиму учнів є дотримання раціональних норм рухової активності [5].

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [3; 4].

Заняття фізичними вправами не завершують свій вплив на організм тим, що допомагають людині «перемогти» нездоровий стан. Слід розглядати два типи впливу фізичної культури на організм: лікувально-профілактичний та оздоровчий. За даними фахівців [7], фізична культура поєднує багато компонентів – культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи.

Саме ці компоненти поєднує у собі фітнес, забезпечуючи оздоровчий і профілактичний ефект оздоровчої фізичної культури, нерозривно пов'язаний з підвищенням фізичної активності посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [6].





Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності [2].

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондинційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. Оздоровчий ефект занять полягає у впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави та ін. [2].

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4 %), аеробіка (15,4 %), різновиди силового фітнесу (17,6 %). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9 %), спортивні ігри (29,8 %) та важку атлетику (5,3 %), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці (22 %); аеробіка (32 %); йога (18 %); пілатес (14 %); заняття на тренажерах (38 %); східні єдиноборства (21 %); аква-аеробіка (12 %)тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, на нашу думку, вимагає застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, а саме, фітнес-програм які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку

Список використаних джерел

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.





2. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки*, 2012. Вип. 8. С. 49–53.

3. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. *Методика виховання різних груп населення*. Київ, 2012. С. 106–108.

5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02.; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2000. 44 с.

6. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М., Горелова В. В. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / под ред. С. А. Козловой. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. 271 с.

7. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради. *Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька*. Луцьк, 2014.

УДК 796.011:005.332.2

Олексій КАЧАН,

завідувач відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи, старший викладач кафедри психології та розвитку особистості (Донецький облІППО);

Марина ЛИСЕНКО,

психолог, тренер-фасилітатор,

Ольга ШАПОВАЛ,

психолог-консультант

(Федерація «Спорт заради розвитку»)

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОЇ СТРАТЕГІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» ЯК СУЧАСНОГО ТА ПРОГРЕСИВНОГО НАПРЯМКУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

Початок третього тисячоліття характеризується глобалізацією суспільного розвитку, зближенням націй, народів, держав, переходом людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій, високих економіко-технологічних укладів, які значною мірою ґрунтуються на освітньо-інтелектуальному потенціалі людства. Одночасно загострюється конкуренція між регіонами, націями, державами, окремими громадянами. Це зумовлює докорінну зміну підходів до навчання молодого покоління та освітньої політики в цілому. Саме для ХХІ ст. стає характерним розуміння того, що освіта не може надалі залишатися у сфері відокремленої галузевої чи відомчої політики, розглядатися як витратне соціальне благо та безповоротна





стаття видатків, а є продуктивним чинником й умовою розвитку, відтак повинна набути статусу загальнонаціональної стратегії.

Загальноцивілізаційні тенденції викликали появу нової парадигми освіти, її переорієнтацію з держави на людину, на фундаментальні людські цінності, на послідовну демократизацію освітнього процесу й освітньо-педагогічної ідеології загалом [4].

Спорт скеровує людину на вдосконалення: від спорту для всіх та розкриття таланту до підкорення п'єдесталу пошани. Однак, він може бути ще й інструментом розвитку суспільства в економічному, екологічному, соціальному та інших напрямках діяльності людини.

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття.

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в дітей і підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності.

Мета спорту для п'єдесталу або спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Спорт має особливий вплив на соціальні та поведінкові зміни, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізичного виховання.

Новий напрямок – спорт заради розвитку – звернення уваги на проблему, формування нової цінності. Ідея полягає у тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя можна поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини [2, 5].

Хоча програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України, однак її ефективність уже доведена багатьма країнами, в яких вона активно реалізовується. На нашу думку, в Україні можливо впроваджувати цю програму системно або частково в різних сферах та безпосередньо в освіті.

Процес удосконалення навчально-виховної діяльності в галузі фізичного виховання школярів ніколи не зупинявся. Оновлення системи фізичного виховання школярів в Україні, виходячи з реалій сьогодення, повинно достатньою мірою відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських взаєминах і відмову від традицій нормативно-наказової





педагогіки як залишку авторитарної політики в галузі фізичного виховання. Реалізація цих кардинальних перетворень у повсякденному житті школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів, а ще й вимагає відповідного теоретико-методологічного осмислення існуючої практики фізичного вдосконалення учнів і, звичайно ж, створення нової концепції для радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючих поколінь, її націленість на соціальні та поведінкові зміни учнів [3].

Ми впевнені, що впровадження інакших підходів зорієнтує учнів не тільки на стійку мотивацію щодо збереження власного здоров'я, фізичного гарту, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя але й на взаємодію у налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

Проте, аналіз останніх періодичних науково-методичних видань свідчить про певну млявість, нерішучість (а й можливо небажання відходити від застарілих консервативних стандартно-нормативних відносин) у запровадженні новітніх педагогічних технологій, переходу до нової структури конструювання змісту уроку фізичної культури.

У зв'язку з цим з'явилася потреба методологічно правильно й методично мотивовано визначити співвідношення між елементами змісту сучасного уроку фізичної культури, не порушуючи при цьому системність та логіку організації навчально-виховного процесу із фізичного вдосконалення школярів.

Під час уроків фізичної культури, у позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі вчитель може використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи та ігрову діяльність для розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін [1].

Кожен учитель на своїх уроках без дорогого обладнання й інвентаря та без змін у програмах і навчальних планах може впроваджувати в своїй роботі комплекси вправ з налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

Тут потрібно не чекати нового спортивного залу, басейну, обладнання, а розуміти, що кожен педагог на своєму робочому місці у рідному місті чи районі може внести маленький вклад у майбутній розвиток перспективної концепції «Спорту заради розвитку».





Особливої уваги набула проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема використання широкого спектру методичних інновацій у процесі фізичного виховання. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, суть якої полягає в упровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти.

Концепція «Спорт заради розвитку» – є новим напрямком розвитку фізичного виховання в Україні та з часом займе своє гідне місце. На жаль, сьогодні ще не всі можуть зрозуміти й використовувати висвітлені нами концептуальні бачення для взаємодії з учнями щодо налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Потребуємо розуміння того, що задля досягнення соціальних та поведінкових змін серед учнівства, молоді та українського суспільства в цілому, слід формувати нову модель шкільного спорту та вибудовувати зміст занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.

Модернізація й розвиток освіти мають набути випереджального безперервного характеру, гнучкої реакції на всі процеси, що відбуваються в Україні та світі. Підвищення якісного рівня освіти має бути спрямовано на забезпечення економічного зростання держави та розв'язання соціальних проблем суспільства, подальше навчання й розвиток особистості, що є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Активні школи: посіб. для вчителів: як залучити дітей до активності? URL: <https://www.unicef.org/ukraine/ukr/>
2. Захист дітей від насильства у спорті: огляд прикладів з розвинених країн. Центр досліджень Innocenti. URL: <http://www.unicef-irc.org/publications/>
3. Конс М., Маттер Д. Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри: посіб. для практ. працівників / за сприяння Р. Ріzebос. Швейцарська академія розвитку, 2015. 69 с.
4. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)]; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ: Пед. думка, 2016. 448 с. Бібліогр.: с. 21. (До 25-річчя незалежності України).
5. Голоцван О., Зимівець Н., Сакович О., Ющишен С. Підготовка інструкторів програми «Спорт заради розвитку»: метод. посіб. для загальноосвітніх навч. закл. / за заг. ред. Н. Зимівець. Київ, 2017. 210 с.



ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОКРЕМИХ ЧАСТИН УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ

Вступ. За останнє десятиліття різко знизився інтерес школярів до уроків фізичної культури, це спонукає фахівців до пошуку нових шляхів та методів відродження популярності рухової активності юних громадян України. Експериментально доведено, що одним із засобів стимуляції рухової діяльності на уроках фізичної культури в школі може бути музика [2]. Р. Петрина [3], Т. Ротерс [4, 5] стверджують, що, якщо в процесі рухової діяльності учні чують музичну мелодію, то в них підсвідомо виникає слухомоторна координація виконуваних дій, яка помітно полегшує їх за рахунок звукової автоматизації роботи. Організм начебто налаштовується на запропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи, відповідно до конкретних обставин. Музика – це не лише метод естетичного виховання, вона є, за словами В. О. Сухомлинського, «могутнім джерелом думки, духовного розвитку» [6]. Злиття музики і фізичної культури, що доповнюють одна одну, сприяє вдосконаленню навчально-виховного процесу. Музика підказує рухи й обмежує їх як у часі, так і в просторі. Під музику легше переносяться великі фізичні й психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення. У цьому процесі взаємодії ритму й рухів школярі відчують м'язове задоволення, радість, емоційну насолоду, які переростають у радість духовну та високу емоційність. Емоції, як відомо, є пусковим елементом у вихованні в учнів інтересу до занять фізичною культурою. Тому новатор і педагог минулого Карл Орф рекомендував підбирати для учнів, враховуючи їх можливості та здібності, такі музичні твори, які стимулювали б у них спонтанні рухові імпульси, а ті у свою чергу створювали позитивну атмосферу для праці на заняттях і приносили радість музично-рухового відчуття [1].

Мета роботи: висвітлити доцільність використання музики та її завдання під час проведення окремих частин уроку фізичної культури в школі.

Виклад основного матеріалу. Завдання музики в підготовчій частині уроку – підняти настрій учнів, налаштувати їх психіку і руховий апарат на ритм навчального процесу, внести в роботу



елементи гармонізації, допомогти ефективніше вирішити загальні й спеціальні завдання цієї частини уроку. Умовним сигналом для початкового шиккування учнів може бути включення короткочасних (10–20 с) музикальних позивних. Прийом рапорту чергового, повідомлення завдань уроку і ситуаційно необхідні організаційні бесіди з учнями краще здійснювати у звичайних умовах без музики. Наступний музичний супровід доцільно включати на початку розминки. Музичне звучання в цьому випадку може продовжуватись до її закінчення (зазвичай 6–8 хв).

Різновидності ходьби, а також різні гімнастичні вправи під час ходьби успішно стимулюються мелодіями маршу. Залежно від темпу ходьби підбирається і темп музики: повільний – 50–60 кроків за 1 хв; помірний темп – 100 кроків за хвилину; бадьора стройова маршировка – 150 кроків за хвилину. Різні варіанти бігу, які використовують у підготовчій частині, чудово супроводжуються музичними творами в розмірах $\frac{4}{4}$ і $\frac{2}{4}$. Біг помірної інтенсивності добре стимулюється мелодіями, які виконуються в темпі 160–180, а швидкий біг ініціюється музичним темпом близько 200 ударів метронома за 1 хв. Різноманітні стрибки і підскоки на місці та в русі, на одній або двох ногах помітно полегшуються запальною танцювальною музикою ($\frac{2}{4}$ і $\frac{4}{4}$). Часті й невисокі стрибки і підскоки успішно підтримуються музикою на кшталт польки, а зтягнуті, широкі або високі – музикою на кшталт гавота.

Загальнорозвивальні, спеціальні та підвідні вправи, які характеризуються закругленістю ліній, м'якістю переходів, плавністю й широкою амплітудою рухів стимулюються музикою трьохдольного розміру (вальс), в темпі 50–100 уд/хв. Сюди відносяться більшість вправ для розвитку гнучкості й сили у повільному та помірному темпі. Вправи поривчасті, ривкоподібні, з чіткими переходами або з акцентом зусилля на певну фазу руху стимулюються музикою чотиридольного розміру в темпі 120–160 уд/хв (марш). Це швидкісно-силові вправи, енергійні пружні нахили, змахи, випадки, присідання.

Для першої частину уроку варто підбирати найцікавіші інформативні для даного контингенту учнів музичні твори – яскраві, виразні або нові, з елементами новизни, які притягують до себе увагу школярів. Потім у музичну програму планомірно включають декілька менш яскравих і вже знайомих мелодій, які не вимагають ретельної уваги. А останні хвилини музичного супроводу містять звичні, неодноразово чути учнями інструментальні твори без текстової





інформації. У результаті учні непомітно, але цілеспрямовано підходять до основної частини уроку на фоні хорошого настрою та підвищеної працездатності.

Музичну стимуляцію діяльності учнів в *основній* частині уроку краще використовувати лише тоді, коли дається завдання виконати будь-яку вправу, окремий технічний прийом, дію або серію послідовних рухових дій (декілька десятків разів підряд чи протягом декількох хвилин у чітко запропонованому режимі та з певною інтенсивністю). Головні завдання музики в основній частині уроку – затримати процес пересичення тією роботою, що виконується, зробити її емоційно приємною і непомітно активізувати втомлених учнів. Музыка повинна виконувати роль ритмічного, приємного для слуху звуколідера, до якого учні підсвідомо пристосовують ритміку своїх рухових дій. Для цього слід підбирати музичні твори з підкресленим акцентуванням сильних долей такту і чітко вираженим пульсом мелодії. Сильна доля такту в музичному акомпанементі підсвідомо пов'язується учнями з наростанням м'язових зусиль і вдихом, а слабка доля такту – з ослабленням м'язового зусилля і видихом. Музикальні темпи підбирають залежно від заданого учням темпу роботи і ритмічного рисунка рухів. Зміст і дозування музики залежать від педагогічних завдань, що вирішуються, специфіки програмного матеріалу й особливостей основної рухової діяльності учнів. Так, на уроках, де заплановані циклічні вправи музыка використовується для стимуляції цих видів діяльності. При заняттях ациклічними або змішаними видами спорту музикою стимулюють лише багаторазові повторення вправ, які піддаються певній ритмізації: ведення або передачі м'яча в баскетболі, футболі, гандболі; стрибки через скакалку в гімнастиці та ін. Оптимальна тривалість музики в основній частині уроку складає 10–12 хв – при заняттях циклічними видами спорту, і 6–8 хв – при заняттях ациклічними або змішаними видами спорту.

Найбільш доцільно використовувати музичний звуколідера на тих уроках, де основний вид діяльності учнів пов'язаний з тривалим і монотонним виконанням нескладних за структурою одноманітних рухів циклічного характеру. Для цього підбираються помірно яскраві музичні твори, щоб учні не переключались повністю на їх сприйняття. На уроках, де основна діяльність учнів пов'язана з великою концентрацією уваги і рухові дії вимагають систематичної свідомої корекції залежно від постійної зміни обставин (рухливі, спортивні ігри, одноборства, складні вправи гімнастики на приладах)





використовувати музичний супровід недоцільно. Для активізації роботи в основній частині уроку потрібно підбирати не тільки ту музику, яка подобається учням, а й вже добре відомі їм інструментальні твори, які не заставляють спеціально до них прислухатися або задумуватись над змістом. Підібрана в даному випадку музика повинна створювати лише загальний звуковий фон, приємний для слуху і максимально легкий для сприйняття.

Кожний активно проведений урок фізичної культури закономірно викликає в учнів зрушення у функціональному стані нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Тому в *заклучній* частині уроку фізичної культури для організованого зняття фізичного й психоемоційного напруження і плавного переходу організму до відносно спокійного стану використовують різні варіанти повільного бігу, ходьби, ритмічних і танцювальних та дихальних вправ. Робочий характер цих вправ легко піддається необхідним музичним корекціям. Головні завдання заспокійливої музики: допомогти знизити надмірне емоційне збудження, зняти втому а також сприяти звільненню центрів рухової діяльності організму учнів від великого напруження. Композиції творів заспокійливої музики характеризуються повільним, рівним темпом, плавним врівноваженим рухом, тихим або помірним звучанням, відсутністю різких перепадів звуку. До програми заспокійливої музики включають пісні або інструментальні п'єси ніжної оптимістичної зарисовки, які подобаються учням. Деколи їх корисно поєднувати з мелодіями мрійливого, журливого або навіть засмученого характеру, що за контрастом емоційного фону рефлекторно поглиблює стан спокою учнів. Тривалість звучання заспокійливої музики зазвичай від 3 до 5 хв, виключаючи час, спланований на підведення підсумків уроку і завдання додому. Дуже добре в *заклучній* частині уроку використовувати красиві мелодії повільних вальсів, виконуючи при цьому різні види ходьби з вправами на розслаблення і наспівуючи.

Періодично доцільно використовувати в кінці уроку фізичної культури звукозаписи природних або відображених у музиці звуків природи: шум зелених дібров, солов'їний спів, мелодійний посвист іволги, цокіт кінських копит, дзюрчання струмка, шелест дощу і т. п. Але подібні записи краще використовувати не частіше одного-двох разів на місяць після виконання рухових і дихальних вправ на розслаблення. Слухати голос природи краще за все у стані комфортного м'язового спокою. Для цього учні повинні зручно сісти





чи лягти, закрити очі, розслабитись, відволіктись від пов'язаних із навчанням думок і переживань. Таким чином, заспокійлива музика закономірно підвищує коефіцієнт корисної дії не тільки уроку фізичної культури, що проводиться, а й наступних уроків з інших предметів, на які передається гармонійно зрівноважена бадьорість і хороша працездатність.

Висновки. Оптимальна система музичної стимуляції традиційного 45-хвилинного уроку здійснюється у формі трансляції на місце занять обмежених (по 5–10 хвилин) автономних сеансів: музика для підвищення ефективності підготовчої частини уроку; лідируюча музика – для активізації втомлених учнів в основній частині уроку; заспокійлива музика – для оптимізації заключної частини уроку.

Одна з важливих і обов'язкових умов корисного використання музики: підібрана вчителем музика повинна подобатись учням. Чим більше використана на уроках фізичної культури музика подобається учням, тим сильніше проявляється її позитивний вплив на психічний стан і функціональну діяльність їх організму, тим вища їх робоча активність і, значить, продуктивність всього уроку в цілому. Введення на уроках музики вимагає від вчителя спеціальних музичних знань і знань про закономірності функціонального впливу: яку саме музику доцільно використовувати на уроках; під час вирішення яких завдань; де, коли, в який час і яким конкретно чином. Якщо вчитель вирішить ці питання, то це сприятиме успіху у розв'язанні найрізноманітніших педагогічних завдань, музика тим самим стане вірним і надійним помічником вчителя у підвищенні коефіцієнта корисної дії проведених ним уроків. Цілеспрямоване використання музики – це інновація у педагогічній організації уроку, що відповідає вимогам часу й основним завданням реформи закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел


1. Вільчковська А. Методична система музично-рухового виховання дітей Карла Орфа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк: Вол. обл. друк, 2005. Ч. 2. С. 30–32.

2. Ковальчук Н., Романів В., Балахнічова Г. Функціональна музика, як засіб стимуляції рухової активності старшокласниць на уроках фізичної культури. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки*. 2008. № 19. С. 12–18.

3. Петрина Р. Формування ритмічних здібностей – один із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання. *Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення*: зб. наук.-метод. статей. Львів: 1997. С. 165–169.

4. Ротерс Т. Музика на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів. URL: <https://refdb.ru/look/1908014.html>



- 
-
5. Ротерс Т. Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 3. С. 12–15.
6. Сухомлинський В. О. Виб. тв. в 5 т. Т. 3. Київ: Рад. шк., 1977. С. 52–53.

Тетяна АНДРЮЩЕНКО,
*аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання,
оздоровчої та лікувальної фізичної культури
(Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди)*

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ

Вступ. Науково-педагогічній громадськості відомо, що опікування державою підростаючого покоління, гармонійний розвиток особистості та становлення в Україні громадянського суспільства в цілому чимало залежить від відродження в країні на новому рівні, насамперед, фізкультурної освіти та розвитку масової оздоровчої фізичної культури дітей і підлітків [5].

Одна й з відоміших дослідниць фітнесу на пострадянському просторі О. Сайкіна вважає, що на сучасному етапі стратегічна роль в оздоровчій роботі зі школярами відводиться фітнесу, тому що він має соціокультурні цінності, які базуються на ідеях єдності тілесного та духовного здоров'я людини. Дитячий фітнес має максимально забезпечувати можливості не тільки у поліпшенні психічного, духовного, соціального та фізичного здоров'я підростаючого покоління, формуванні здорового способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою, а й з охорони свідомості та фізичного здоров'я дітей і підлітків від цілого спектра негативних явищ (наркотичної, алкогольної, телевізійної та комп'ютерно-ігрової залежності тощо) [4].

Багатьма вітчизняними дослідниками доведено, що заняття дитячим фітнесом задовольняють потреби підростаючого покоління у фізичній активності, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, залучають до здорового способу життя.

Н. Павлова вважає, що ефективність занять фітнесом у школі досягається за рахунок впровадження інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю й обладнання, музичного супроводу, різноманітністю напрямів фітнесу, загальнодоступності й емоційності [3].



В. Білецька, досліджуючи особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів, наголошує на тому, що популярність фітнесу для дітей різного віку продовжує підвищуватись й надалі, особливо це стосується країн близького зарубіжжя й України [2].

Ю. Беляк, досліджуючи еволюцію фітнес-програм доводить, що напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних засобів оздоровчої фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями [1].

Широка пропаганда фітнесу в засобах масової інформації служить додатковим суттєвим аргументом на користь вибору дітьми занять фітнесом.

Інтерес дітей до них також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, високоефективні та емоційні.

Доступність напрямів дитячого фітнесу визначається, насамперед, тим, що їхній зміст базується на простих загальнорозвиваючих вправах і для більшості занять не потрібно спеціального обладнання (виняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах).

Ефективність різних напрямів фітнесу полягає в їх багатосторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань.

Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволення від занять, що також емоційно надихає дітей, які займаються фітнесом, і підвищує інтерес до них.

Дослідниця О. Сайкіна розглядає дитячий фітнес як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей і підлітків на добровільній основі, виходячи з інтересів тих, хто займається [4].

Мета дослідження – визначення актуальності впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування.





Результати дослідження і їхнє обговорення. За даними опитування учнів 10–11-х класів м. Кам'янського (приблизно 430 дітей) було виявлено, що найбільш популярними є фітнес-технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики (ритмічної, атлетичної, східних оздоровчих видів), аеробіки, шейпінгу, каланетики, стретчінгу тощо. Напрями фітнесу, що з'явилися порівняно недавно, такі як фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, йога-аеробіка тощо, також користуються популярністю серед учнів. 79,5 % респондентів відзначили, що уроки фізичної культури будуть більш цікавими, якщо в них включати сучасні напрями фітнесу.

Згідно з опитуванням учнів 39 шкіл, секційні заняття різними видами фітнесу посідають друге місце за популярністю серед секційних занять у школі (після спортивних ігор). У результаті проведеного опитування вчителів фізичної культури м. Кам'янського (84 особи) було визначено, що 58 % респондентів застосовують технології фітнесу як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі. Учителі відзначають, що учні із зацікавленістю займаються різними видами фітнесу, проте для більшої результативності педагогам не вистачає знань з теорії й методики впровадження і використання фітнес-технологій у шкільний навчально-виховний процес. 86 % респондентів вважають, що в сучасних умовах модернізації освіти підготовка й перепідготовка фахівців з оздоровчих напрямів фізичної культури й фітнесу є дуже актуальною, а впровадження фітнес-технологій в уроки фізичної культури в школі – украй необхідні.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, й проведені опитування дозволили експериментально обґрунтувати необхідність впровадження фітнес-технологій у фізкультурну освіту школярів. Розробка нових фітнес-технологій повинна базуватися на найбільш ефективних вітчизняних і зарубіжних досягненнях у сфері оздоровчої фізичної культури. Все це дозволяє використовувати їх за доцільністю в різних видах освітянських установ.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм. *Молода спорт. наука України: зб. наук.* пр. Львів, 2010. Вип. 14. Т. 4. С. 20–24.
2. Білецька В. В., Семененко В. П. Особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр.* Київ, 2010. С. 597.





3. Павлова Н. Б. Фітнес-аеробіка – ефективний засіб оздоровчої фізичної культури в школі. *Фіз. виховання в сучасній школі*. 2012. № 6. С. 12–13.

4. Сайкина Е. Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. 297 с.

5. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 36 с.

Ігор МАГЛЬОНА,

вчитель фізкультури (Заміхівська загальноосвітня школа I–III ступенів Новоушицької селищної ради Хмельницької області)

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ПРОЕКТ «JUNIORZ» – «СПОРТИВНИЙ РУХ ОЛЕКСАНДРА ПЕДАНА»

Спортивний рух Олександра Педана, «JuniorZ», спрямований на популяризацію сучасних і нетрадиційних видів спорту на уроках фізичної культури. На даний час, підлітки не можуть уявити життя без інтернету, смартфонів та інших гаджетів. Однак, у великій «цифровій» обізнаності дітей є також негативні риси, які обумовлюються зниженням зацікавленості підлітків до спорту. «JuniorZ» дає можливість для розвитку в тому виді спорту, який обере для себе сам здобувач освіти.

У зв'язку з цим, успішне засвоєння вимог системи виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей дитини, а й від стану її здоров'я. Відомі види спорту традиційно залишаються в арсеналі фізичної культури. Однак, пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу з фізичної культури і масових оздоровчо-фізкультурних заходів, формування у дітей стійкої потреби в руховій активності, передбачає використання нетрадиційних видів фізичних вправ і нових видів спорту для занять фізичною культурою.

Однією з найактуальніших проблем нашого часу є те, що більшість дітей малорухливі. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях дитини у всіх сферах життя. Медичні дослідження показують, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань. Рухова активність – ось чого потребує людський організм для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.





Тому, проект «JuniorZ» має на меті залучити якомога більше дітей до занять фізичною культурою і спортом, пропонуючи їм розглянути сучасні та популярні на сьогодні види спорту. Якщо говорити про найбільш популярні види спорту, то слід почати з того, що в даний час відомо більше 50 нетрадиційних видів спорту. Саме вони набирають найбільшу популярність. Умовно їх можна розділити на наступні групи: гімнастика і танці, єдиноборства, технічні види, ігри. Деякі з цих нових видів спорту з'явилися на основі традиційних класичних видів і на самому початку свого народження не вважалися самостійними, а були лише різновидом того чи іншого виду спорту.

Спортивний рух «JuniorZ» характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до інтересів дітей.

Завданням спортивного руху «JuniorZ» є:

- популяризація нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури;
- пропаганда здорового способу життя і спорту серед здобувачів освіти, як важливого засобу виховання і зміцнення здоров'я учнівської молоді незалежної України;
- заохочення здобувачів освіти до активного дозвілля не тільки під час навчання;
- забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, рухових здібностей;
- зменшення наслідків захворювань та травм.

Команда «JuniorZ», разом зі своїм лідером Олександром Педаном, багато уваги приділяють популяризації нових варіативних модулів, таких як: флорбол, фризбі, петанк, чирлідінг, корфбол, хортинг, регбі тощо. Проводять багато семінарів-практикумів та майстеркласів з даних видів спорту. Саме на одному із перших таких заходів я познайомився з командою, яка відкрила для мене шлях до нового. Згодом, у моїй школі з'явилося 5 нових видів спорту, які вивчаються на уроках фізичної культури. Після запровадження цих модулів інтерес до занять фізичною культурою зріс. Цей інтерес викликаний не лише новизною видів спорту, а й тим, що перед дитиною відкриваються нові можливості, перспективи, бажання стати кращим. Процес впровадження був не зовсім легким, адже, перше, з чим ми зіткнулися це матеріальна база, яка на той момент була відсутня. Довелось власними зусиллями закупити інвентар. Вдячний федераціям, що відгукнулись, і підтримали не лише порадами а й спортивним інвентарем.





Спортивному руху «JuniorZ» бути, поки існує така прекрасна та цілеспрямована команда, націлена на результат, та вчителі які не бояться змін і готові до самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
2. Спортивний Рух JuniorZ. URL: <http://juniorz.com.ua/about>

УДК 37.037:796

*Віта ХІМІЧ,
аспірант (Хмельницький національний університет)*

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ» – СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ СЕРЕДНІХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Актуальність. За останні роки в сучасній Україні постає питання, щодо вдосконалення викладання занять з фізичної культури. Фізична культура, це важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Навчальна програма з фізичної культура для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи рівень стандарту розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. Вона побудована за модульною системою.

Модульна система – це сукупність теоретичних і практичних завдань відповідного змісту та навчально-методичного забезпечення із завершальними контрольними завданнями, що мають на меті встановити рівень успішності об'єкта навчання [1, с. 67].

Як зазначено в навчальній програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 10–11 класів, учні мають опанувати варіативні модулі. Критеріями відбору варіативного модуля є наявність матеріально технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів [4].

В Енциклопедії освіти «модуль» охарактеризовано, як логічно завершену, відносно самостійну, цілісну частину освітньої програми. Терміном «модуль» визначають розділ навчальної дисципліни, модуль може бути змістовною складовою програми або розділом дисципліни. Головною ознакою модуля є відносно самостійна змістова завершеність, можливість розглядати його як одиницю програми.





Водночас він є частиною певної програми та структурно-логічно взаємопов'язаний з іншими модулями. Характерною особливістю модуля є узгодження в ньому цілей, змісту, дидактичного процесу та форм організації навчання [2, с. 624].

Міністерство освіти і науки пропонує типові навчальні програми. Враховуючи методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у закладах загальної середньої освіти у програму внесено такий варіативний модуль, як «Танцювальний хортинг». Він має спонукати учнів до занять фізичним вихованням та вивчення традицій свого народу.

Основна мета модуля «Танцювальний хортинг» – це формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем. Народно-хореографічне мистецтво є одним із засобів гармонійного розвитку та виховання особистості. «Танцювальний хортинг» включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народно-хореографічного мистецтва.

Українське хореографічне мистецтво – це потужний чинник гуманізації суспільства, розвитку духовності та моральності, відродження національних традицій [3]. Народно-хореографічне мистецтво найяскравіший прояв народної творчості, воно розвивалося упродовж історії українського народу, збагачуючись новим змістом і своєрідними виразними засобами. Народно-хореографічне мистецтво пройшло складний шлях від хороводів, які супроводжувалися піснями, різноманітними рухами, органічно поєднуючи слово і музику до невичерпної скарбниці народної творчості, яка вирізняється своїм неповторним колоритом, що знаходить вияв у самобутній лексиці, пластичних інтонаціях, структурній та композиційній побудові хореографічних творів та оригінальну манеру їх виконання.

Народно-хореографічне мистецтво сприяє розвитку пластики тіла, координації рухів, руховій активності, фізичному та гармонійному розвитку. Народно-хореографічне мистецтво прищеплює любов і зацікавленість до своїх традицій, до своєї культури, до традицій національної школи танцю.

Висновок. Таким чином, ми розглянули варіативний модуль «Танцювальний хортинг», щодо використання його у закладах загальної середньої освіти для гармонійного розвитку учня. Народно-





хореографічне мистецтво складова варіативного модуля «Танцювальний хортинг», яке необхідно оберігати й розвивати, популяризувати його серед учнів переносючи його зі сцени у спортивний зал (школу).

Список використаних джерел

1. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми, 2018. 351 с.
2. Енциклопедія освіти / [уклад. і гол. ред. В. Г. Кремень]. Київ: Юрінком Інтер, 2008.
3. Матеріали першої міжнародної науково практичної конференції до дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». Київ: видавець Паливода А. В., 2018. С. 31–33.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи рівень стандарту. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

УДК 378:[796.012:615.825]

Іванна КАЗНАХОВСЬКА,

*студентка факультету фізичного виховання і спорту
(Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського)*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК СМГ

У тезах розглянуто вплив програми з фітнес-йоги на функціональний стан студенток спеціальної медичної групи. Виявлено покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також показників працездатності.

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля. Боротьба зі шкідливими звичками створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності.





Проблема фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є доволі актуальною й вагомою під час навчання у вищому навчальному закладі [5].

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише глибоко осмислюючи цей процес, можна ефективно й правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. У наш час особливо необхідне поновлення форм і методів цієї роботи.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України та положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я [3].

Метою фізичного виховання студентів СМГ – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану. Основний зміст занять по фізичній культурі зі студентами спеціальної медичної групи спрямовано на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Ми погоджуємося з вітчизняними науковцями, що фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають у себе різноманітні заняття фізичними вправами [1, 4].

Аналізуючи науково-методичну літературу ми прийшли до висновку, що найбільш ефективними методами оздоровчої і колекційної роботи зі студентами СМГ є: оздоровча гімнастика з використанням спеціального м'яча (фідболу), аеробіка, рухливі ігри, плавання, як системи прямого соматичного впливу і активізації опорно-рухового апарату, що приводить до поліпшення стану здоров'я студентів.

З нетрадиційних засобів фізичного виховання для студентської молоді в спеціальній медичній групі представляють особливий інтерес гімнастичні вправи фітнес-йоги – асани і дихальні вправи, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості, уваги і зосередженості [4]. Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення, для формування





тіла в більш сильне і гнучке, яке легко пристосовується, здатне протистояти травмам і надмірній втомі.

Програма сучасної фітнес-йоги спроектована визначати і не блокувати нефункціональні моменти і створювати більш функціональне тіло за допомогою спільної роботи всіх його частин. Програма вимагає роботи правої і лівої сторін тіла, рук і ніг, передньої і задньої частини, верхньої і нижньої його половини. Комплекс навантажень у фітнес-йозі побудований так, щоб задіяти всі групи м'язів. Для фітнес-йоги не потрібно спеціальних тренажерів, основна маса вправ являє собою потягування і розтягування і проходить в положеннях стоячи, сидячи або лежачи.

Однак, потрібно зауважити, що під час занять фітнес-йоогою необхідно уникати різкого перепаду температур, прямого сонячного світла і протягів. Для занять потрібні неслизькі килимки, а також покривало, щоб під час розслаблення можна було вкритися, якщо холодно, щоб не відчувати дискомфорту. Одяг не повинен обмежувати рухів, вправи краще робити босоніж або в шкарпетках [2].

На підставі аналізу та узагальнення даних літератури ми розробили комплексну оздоровчу програму з фітнес-йоги для студенток СМГ, яка складалась з трьох частин.

Перша частина починається з глибоких, ритмічних вправ на дихання «пранаям», які дозволяють сконцентрувати своє тіло і мислення, наситити киснем кров, що необхідно для зняття стресу. Одним словом відбувається поліпшення настрою, а це і є мета «пранаям».

Друга частина це динамічна, активна розминка яка складається з силових і хореографічних вправ на роботу м'язів і розтяжку. У цей комплекс входять вишукані рухи, що дозволяють випрямити спину, навчать граціозно рухатися, відчути радість від спокійної музики і легкого танцю.

Заключна частина це статична частина. Вона складається з поз «асан». Це вправи в йозі на затримування пози в рівновазі. Вони допомагають активно працювати м'язам при навантаженнях і розтяжках, а на скручування або так звані «перевернуті пози» (коли становище таза знаходиться вище голови) допоможуть хребту збільшити гнучкість. Все це сприятливо діє на імунну, нервову і захисну систему організму.

Відзначимо, що послідовність позицій в фітнес-йозі не позбавлена логіки: асани часто пов'язані між собою, і кожне наступне навантаження спрямоване на компенсацію попереднього.





Для оцінки функціонального стану студенток СМГ ми використовували гіпоксичні проби, які дають оцінку стану дихальної системи і здатність внутрішнього середовища організму насичуватися киснем.

В пробі Штанге та пробі Генчи у дівчат, що займались по програмі фітнес-йоги приріст цих показників був досить значний (проба Штанге – 9,62 %, проба Генчи – 15,55 %).

Також в процесі дослідження ми зробили порівняльний аналіз показників функціонального стану учасниць експерименту на початку і в кінці програми тренувань.

Показники	Середньостатистичні показники			
	До експерименту		Після експерименту	
	x	S	x	S
ЧСС, уд*хв ⁻¹	71,53	4,15	70,27	3,45
АТ _{сист} , мм. рт. ст.	117,00	6,22	116,93	5,75
АТ _{дист} , мм. рт. ст.	77,07	4,78	75,47	3,18
Індекс Руф'є	12,73	2,75	11,56	3,40

Аналізуючи динаміку функціональних показників серцево-судинної системи, ми бачимо, що ці показники і на початку, і на кінець періоду дослідження знаходилися у проміжку норми. Але під кінець дослідження, за рахунок програми, показники покращилися. А це, у свою чергу, свідчить про її ефективність. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою проби Руф'є допомогла визначити динаміку змін: після впровадження програми з фітнес-йоги показники працездатності покращилися.

Висновок. Отже, програма занять з фітнес-йоги позитивно впливає на функціональний стан студенток спеціальних медичних груп.

Список використаних джерел

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Ужгород: ЗакДУ, 2008. 59 с.
2. Скурихина Н. В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп. *Современные наукоемкие технологии*. 2010. № 7. С. 115–119.
3. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. 2006. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
4. Хуртенко О., Дмитренко С., Мельник В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review*. 2018. № 1. С. 56–59.
5. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*. 2012. № 5. С. 31–36.





УДК: 373.5.016:796.894](076.6)

*Руслан ЛІТУС,
старший викладач кафедри фізичного виховання
(Бердянський державний педагогічний університет)*

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПАУЕРЛІФТИНГ» НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Завдяки зростанню популярності пауерліфтингу серед молоді й дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, упевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму [1, с. 233–241].

В останні роки пауерліфтинг придбав колосальну популярність, український пауерліфтинг високо цінують на теренах Європи та світу, національна федерація пауерліфтингу України має у своїй збірній чемпіонів та рекордсменів континентального та світового рівня, переможців всесвітніх ігор. Проводяться найрізноманітніші змагання: Всесвітні ігри, чемпіонати світу, Європи, країн, регіонів, міст, вузів, ДЮСШ і т. п., не тільки за сумою триборства (силове триборство: присідання, жим лежачи та тяга) але і в окремих вправах (наприклад, в жимі штанги лежачи). У змаганнях беруть участь люди різного віку: від підлітків до ветеранів, чоловіки і жінки, а також люди з порушеннями у стані здоров'я (з 1964 р. пауерліфтинг включений в програму Параолімпійських Ігор як «важка атлетика», а з 1992 року як пауерліфтинг. Кількість країн-учасниць – понад 100, в Параолімпійських Іграх 2000 року вперше брали участь і жінки, вид параолімпійських ігор з пауерліфтингу – жим лежачи).

Пауерліфтинг в силу своєї доступності є одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я тих що займаються. Однак науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу знаходиться на стадії розробки. В абсолютній більшості літературних джерел, автори механічно переносять принципи і методику тренувань кваліфікованих спортсменів (включаючи, наприклад, принципи побудови тренувань спортсменів високої спортивної класифікації важкоатлетів) на побудову тренувань початківців пауерліфтерів. Недостатньо об'єктивні інструментальні





дані про біомеханічні структури змагальних вправ. Чи не обґрунтована структура і взаємозв'язок між фізичними якостями, які забезпечують результативність змагальної діяльності. Відсутні науково обґрунтовані розробки засобів і методів, що використовуються в тренувальному процесі початківців-пауерліфтерів.

Теоретичною і методичною основою для розробки експериментальної програми виду фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг» з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів стали рекомендації провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців в області теорії спортивного тренування в пауерліфтингу, в тому числі й для юнаків: N. Armstrong, 1992; В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницький, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2003; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2003; А. А. Гусев, 2008; П. М. Гунько, 2008; А. І. Стеценко, 2011; Л. М. Барибін, 2012; І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко, 2013 [5]; Р. І. Літус, 2013, 2017; Е. Т. Anye, Т. L. Gallien, Н. Bian, М. Moulton, 2013; Ж. Л. Козіна, 2014; А. Vichescu, 2014; Ю. В. Гордієнко, 2016 [3, с. 109–116].

Згідно з метою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9, 10–11 класів – є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [4].

Варіативний модуль «Пауерліфтинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та додатків (техніка виконання змагальних вправ, правила проведення змагань у пауерліфтингу).

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки виконання допоміжних та спеціальних вправ, теоретичні відомості, а також змагальних вправ для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні





матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Пауерліфтинг» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, заняття – окремо з дівчатами та хлопцями.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місце проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, застосовуючи підготовчі вправи, підвідні та спеціально-розвивальні вправи пауерліфтера.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу та рухових дій для контролю якості засвоєння фізичної підготовленості, спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання.


Результати, показані учнями під час визначення стану фізичної підготовленості не оцінюються, і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання. У кінці кожного виду фізкультурної діяльності подаються контрольні навчальні нормативи і вимоги [2, с. 77–80].

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та науковості.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника, що здійснюється відповідно до критеріїв навчальної програми з фізичної культури варіативного модуля «пауерліфтинг» для різних вікових груп школярів. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних





досягнень, а потім – за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначається за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань [3, с. 109–116].

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні науково обґрунтованої системи профілактико-оздоровчих занять зі школярами різних вікових груп засобами пауерліфтингу [1, с. 233–241].

Список використаних джерел

1. Гордієнко Ю. В., Літус Р. І. Варіативний модуль «пауерліфтинг» для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 7–9 класів. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*: зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. Вип. 1. С. 233–241.

2. Літус Р. І. Впровадження варіативного модуля «пауерліфтинг» в навчальну програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів». *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 09 листопада 2017 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 77–80.

3. Літус Р. І. Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг». *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 109–116.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи / упор. та гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України вид-во, 2012. 294 с.

5. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / упор. та гол. ред. І. О. Капко. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України вид-во, 2013. 98 с.

УДК 796.071.4:005.336.2

Діана БЕРМУДЕС,

кандидат педагогічних наук (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури)

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Суть проблеми. У Законі України «Про освіту» (2017) визначено, що метою вітчизняної освіти є «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів,



інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [1, Преамбула].

Мета дослідження. Здійснити аналіз нормативно-правових основ запровадження варіативних модулів з фізичної культури забезпечення підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії.

Методи дослідження: аналіз нормативно-правових документів.

Висновки і результати дослідження. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) мету фізичної культури у сфері освіти визначено як забезпечення розвитку «фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності за принципами індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя» (Р. III, ст. 6, ч. 1) [2]. Означена мета реалізовується «шляхом проведення обов'язкових занять із фізичної культури у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та закладах вищої освіти, що здійснюються відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку (Р. III, ст. 26, ч. 4) [2].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) представлено аналіз сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Наголошено, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 %, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля» (Р. II) [8].

Стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності та смертельні випадки під час занять фізичною культурою і спортом





стали поштовхом для проведення реформи в галузі фізичного виховання. Одним із ключових її етапів стала розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року [6] розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Т. Ю. Круцевич та ін.), якій надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист від 01.07.2009 р. № 1/11-4630). Відповідно до Листа Міністерства освіти і науки України від 17.08.2009 р. № 1/9-546 «Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури» з 2009–2010 навчального року зазначену навчальну програму впроваджено у 5–9 класах закладів загальної середньої освіти [139]. На її основі МОН розроблено навчальну програму для старшої школи.

Об'єднану програму з фізичної культури для 5–11 класів було затверджено Наказом МОН № 1021 від 28.10.2010 року [7]. Головним принципом організації освітнього процесу було проголошено принцип варіативності. Уперше, з опорою на досвід провідних європейських країн в галузі фізичного виховання, реально а не декларативно, пропонувалося планувати зміст навчального матеріалу відповідно до віко-статевих особливостей учнів та їх інтересів. Основною метою предмета «Фізична культура» в ЗЗСО було визначено формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Нова навчальна програма містить інваріантну та варіативну частини. Інваріантну частину становлять теоретико-методична та загальнофізична підготовка, а варіативну – модулі з різних видів спорту або фізкультурної діяльності. Зазначено, що фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі, проте їх програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням перед початком (у наступні роки наприкінці попереднього) навчального року. Результати





опитування додаються до протоколу засідання шкільного методичного об'єднання [4].


Зазначимо, що спроба реалізації принципу варіативності відбувалась ще на початку 2000-х років. Так, з 2001/2002 навчального року в усіх закладах загальної середньої освіти I–III ступенів рекомендовалось вводити уроки фізичної культури з елементами футболу за рахунок варіативної частини навчального плану. Вони впроваджувалися на основі договору між Міністерством освіти і науки України та Федерацією футболу, яка сприяла забезпеченню загальноосвітніх шкіл футбольними майданчиками, м'ячами та проводила курсову підготовку вчителів фізичної культури в інститутах післядипломної педагогічної освіти.

В оновлених програмах шкільного навчального предмета «Фізична культура», затверджених рішенням Колегії МОН України від 4 серпня 2016 року, пропонується залучення до уроків фізичної культури варіативних модулів із використанням музичного супроводу, зокрема модулі «Аеробіка», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка», «Чирлідінг» та «Хореографія».

В останні роки актуалізується проблема доповнення фізичного виховання школярів хореографічним. Так, у методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України підготовлених спільно з Національною академією педагогічних наук України та Інститутом модернізації змісту освіти щодо викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти з 2016 н. р. зазначено, що частина навчального навантаження з фізичної культури (до 1 години на тиждень) може використовуватися для вивчення окремих навчальних предметів, що забезпечують рухову активність учнів (наприклад: хореографія і ритміка), за наявності відповідних умов, педагогічних кадрів та навчальних програм, які мають гриф Міністерства освіти і науки України [3].

Останні програми навчального предмета «Фізична культура», відповідно до Наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та Наказу № 201 від 10.02.2017 р., складено з позиції компетентнісного підходу. Мету предмета узагальнено. Визначено, що «навчання фізичної культури в основній школі спрямовано на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає в розвитку й соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок,





здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів» [5].

Аналіз оновленої навчальної програми «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти засвідчує: вчитель фізичної культури сучасної школи повинен мати сформовану готовність до використання музично-рухової діяльності й танцювального мистецтва, на професійному рівні демонструвати елементи хореографії та різні види рухової діяльності з музичним супроводом, які є вкрай важливими для реалізації відповідних варіативних модулів «Аеробіка», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка», «Чирлідінг» та «Хореографія» у процесі професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Про освіту: Закон України (2017). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України (1993). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page2>
3. Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах: лист Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 1/9-437. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/6119->
4. Фізична культура. 5–9 класи: навч. програма. Київ: Літера ЛТД, 2009.
5. Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 13 січня 2017 року № 52: Наказ Міністерства освіти і науки України від 10.02.2017 № 201. URL: <http://old.mon.gov.ua/files/normative/2017-02-20/6917/nmo-201-2.pdf>
6. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України від 27.11.2008 року № 1078: наказ Міністерства освіти і науки України. URL: <http://osvita.ua/legislation/other/2214/>
7. Про надання навчальним програмам для 11-річної школи грифа «Затверджено Міністерством освіти і науки України»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.10.2010 № 1021. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/379->
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 09.02.2016 року № 42/2016. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>

Наукове видання

ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ
ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ПРОЕКТ «JUNIORZ»

*Матеріали
міжнародної науково-практичної конференції
(Луцьк, 15–16 квітня 2019 року)*

Друкується в авторській редакції

Упорядник: О. Ю. Дикий

Технічний редактор: Л. І. Гаврилюк

Коректор: Г. З. Шевчук

Формат 60 x 84. Обсяг ум. друк. арк. 12.
Тираж 50 пр. Зам 97.
Видавець і виготовлювач КП ІАЦ «Волиньенергософт»

