

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ



**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

студентів факультету фізичного виховання
випуск 2018-2

Чернігів – 2018

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

**НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання
випуск 2018-2

Чернігів – 2018

УДК 378.016:796(045)

ББК Ч 51р30

Н 34

Редакційна колегія: *Гаркуша С.В., Багінська О.В., Воєділова О.М., Лисенко Л.Л., Вітченко А.М.*

Н 34 НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ // ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ. – Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2018, випуск 2 – 58 с.

ББК Ч 51р30

УДК 378.016:796(045)

У збірнику представлені результати досліджень студентів факультету фізичного виховання, які беруть участь у роботі студентських наукових гуртків кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання. У статтях відображено основні результати досліджень, теоретичне обґрунтування наукових ідей, методичні розробки. Матеріали збірника призначені для студентів та викладачів факультету фізичного виховання для ознайомлення, з метою продовження подальшої наукової дискусії та підвищення якості студентської науково-дослідної роботи.

У збірнику збережено автентичність авторських текстів.

Рекомендовано до друку рішенням кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (протокол № 4 від 05.11.2018 р.)

© Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, 2018
© Автори, 2018

ШАНУЄМО ТРАДИЦІЇ, ТВОРИМО СЬОГОДЕННЯ, КРОКУЄМО В МАЙБУТНЄ

Вже традиційно гаслом студентської наукової конференції "Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання" є вираз «Шануємо традиції, творимо сьогодення, крокуємо в майбутнє». З часів присвоєння конференції статусу «пам'яті М.М. Огієнка» цей вираз набув особливого значення. Вся педагогічна діяльність цього Педагога була присвячена триєдиній меті: збереження поваги до наукової школи та традицій в освіті; реальні практичні кроки в підготовці майбутніх фахівців в сфері фізичного виховання та спорту; розробка нових ефективних підходів до викладання, як запорука підготовки студентів до майбутнього, їх адаптації до суспільного та професійного життя (рис. 1).

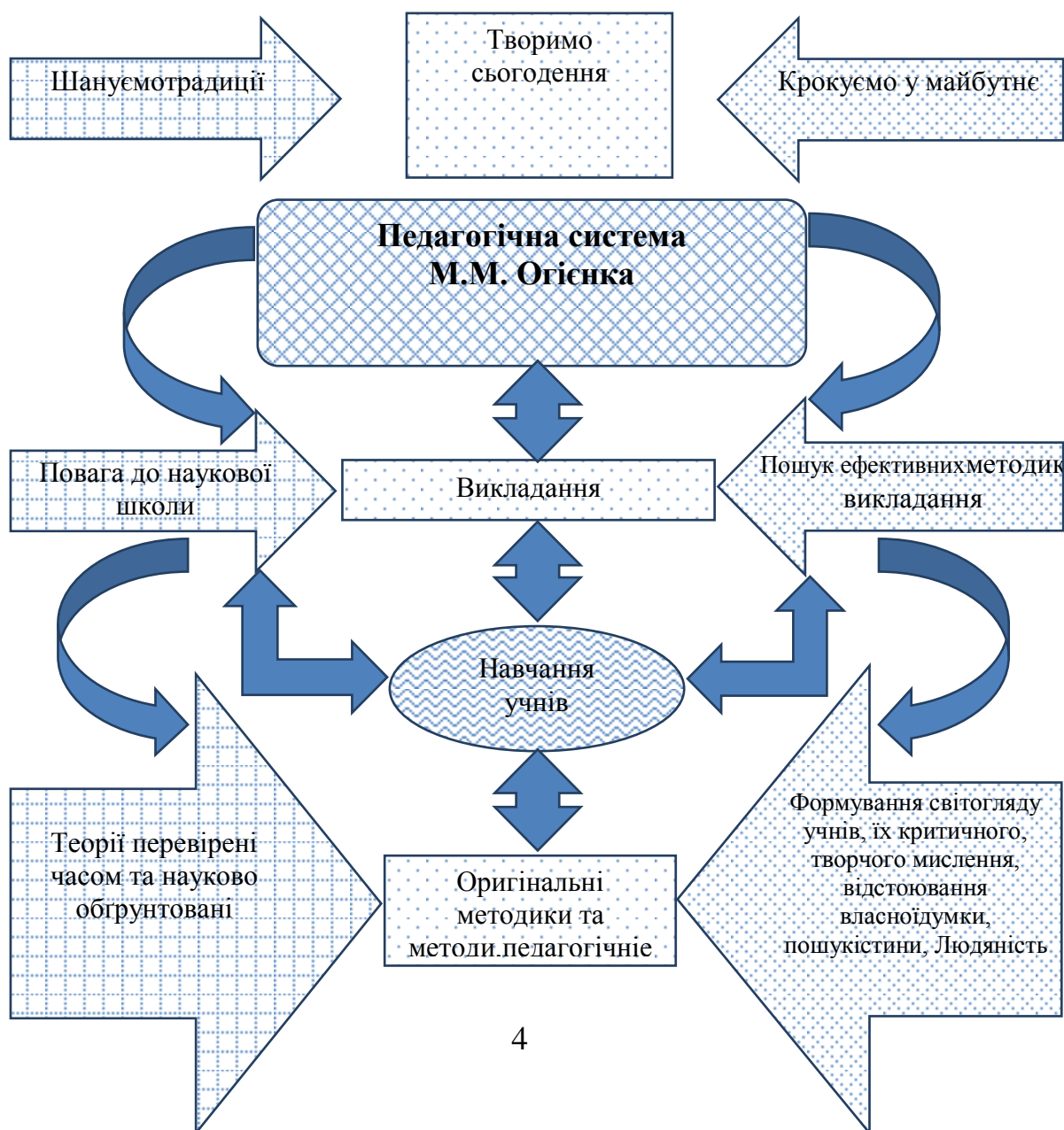


Рис. 1. Блок-схема триєдиної мети педагогічної діяльності М.М. Огієнка.

Слід зазначити, що структура педагогічної діяльності М.М. Огієнка подібна до сучасних тенденцій розвитку систем освіти Європи, Польщі зокрема. Результати педагогічних спостережень під час стажування О.М. Воєділової у Варшавському та Ягелонському університетах дають можливість говорити про поєднання в освітньому процесі цих закладів вищої освіти традицій, реальних змін та орієнтації на майбутнє (рис. 2).

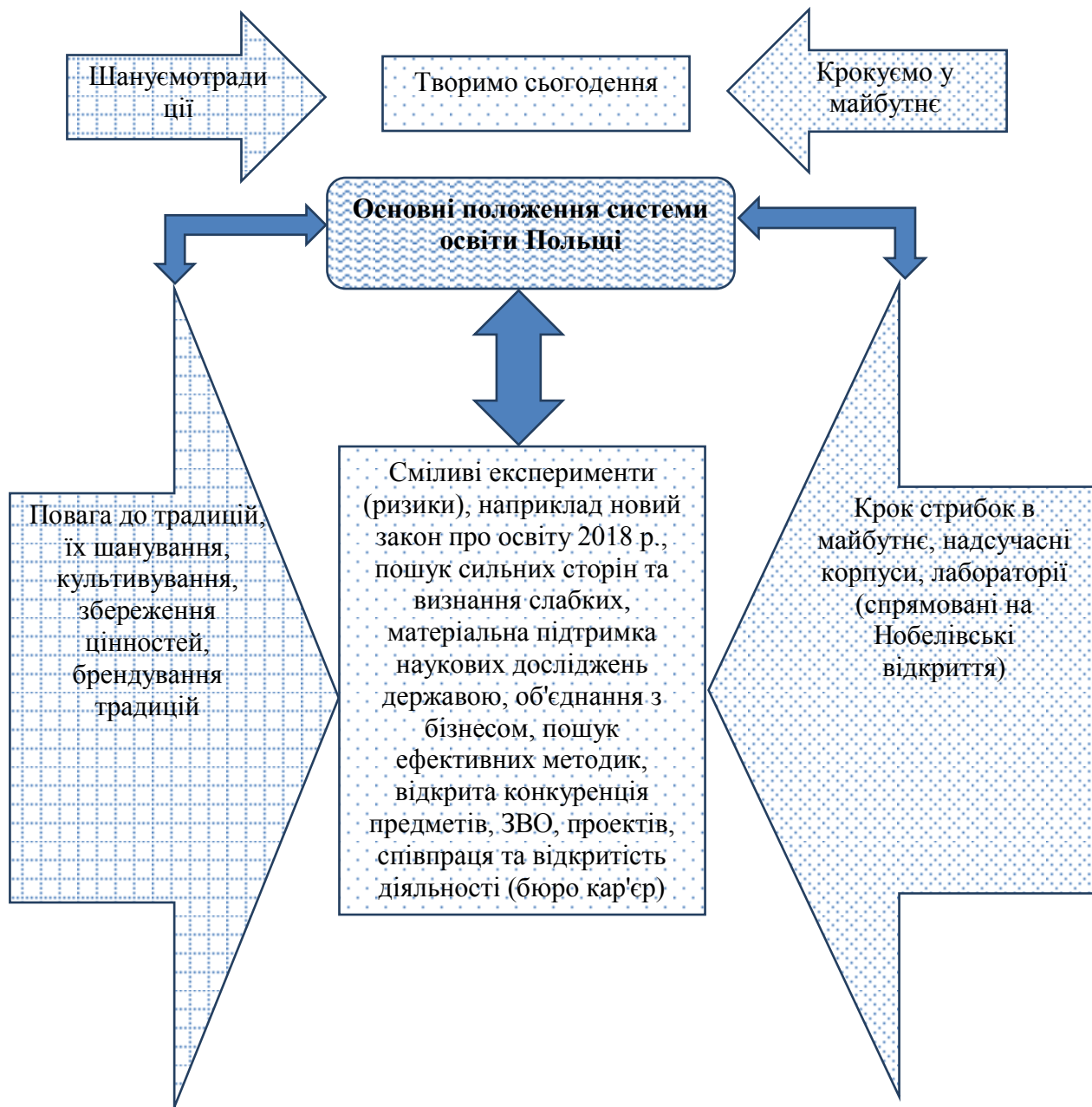


Рис. 2. Основні положення системи освіти Польщі.

В Польщі спостерігається глибока шана та повага до традицій освіти. Більше того історію розвитку університетів культивують та підносять на рівень

бренду. В університетах створені музеї, що зберігають досягнення науковців цих закладів вищої освіти всіх часів, реставруються та використовуються старовинні аудиторії. Продовжуються традиції університетів започатковані сотні років тому. Сьогодні університетів з давньою історією це сміливі експерименти, суттєва матеріальна підтримка наукових досліджень, поєднання науки, освіти та бізнесу, постійний пошук ефективних методик викладання, співпраця та відкритість, пошук сильних та визнання слабких сторін системи освіти. Те, що відбувається з освітою Польщі сьогодні, закладає підґрунтя для розвитку освіти, науки та країни в цілому в майбутньому. Надсучасні камбузи та лабораторії дозволяють науковцям проводити дослідження, що можуть змінити майбутнє.

Підсумовуючи сказане вищехочеться закликати молодих науковців в своїй майбутній діяльності шанувати і продовжувати традиції освіти та науки України, робити реальні кроки до розвитку освітянської та наукової сфер сьогодні і тим, самим змінювати майбутнє нашої держави.

Сподіваємось на подальшу багаторічну плідну співпрацю!

Бажаємо творчості, успішного наукового пошуку та креативності!

Андрієнко Марина
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Багінська О.В.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВКЛЮЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ У ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. На сьогоднішній день стан здоров'я дітей та молоді значно погіршився. Велика кількість дітей ведуть пасивний спосіб життя, відвідуючи лише уроки фізичної культури. Підлітки значною мірою залежать від соціуму, з появою новітніх технологій, більшість часу, котрий раніше відводився для рухливих ігор, витіснили гаджети та соціальні мережі. Зменшення рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я. Тільки уроки фізичної культури не забезпечують достатній її рівень. Відвідуючи різні секції, фітнес центри, колективи, діти не лише проводять час з користю, та під наглядом, а й отримують достатній рівень рухової активності. Для цього потрібно не лише бажання батьків, а й усвідомлення самих дітей, що це їм необхідно, та встановлення мети для пробудження мотивації.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування значення інтелектуальної складової у формуванні мотивації дітей середнього шкільного віку до рухової активності.

Виклад основного матеріалу. В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, збуджує людину до здійснення певної дії. Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотивацію можна визначити як складну багаторівневу систему подразників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо[1].

Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в самому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, мажорно або індіферентно, і від цього залежить не тільки настрої, а й результати. Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним [2].

В різних секціях з великим ентузіазмом займаються школярі, які впевнені в своїх успіхах, які вважають себе здатними до певних видів спорту. Тому для формування у дітей потреби у систематичних заняттях слід підходити до вибору їхньої форми з точки зору впливу її на здоров'я учнів, а також на наявність у них задатків.

Якщо мова іде про позаурочні заняття оздоровчого характеру для дітей підліткового віку, то досягнення високого спортивного результату вже не ставиться, як і перемога на змаганнях.

Основними мотивами є задоволення соціальних потреб у спілкуванні, самовираженні, самоствердженні та потреби у самовдосконаленні. Підлітковий вік є складним з позиції психології, фізіології. Перебудови в організмі що супроводжують пубертатний період позначаються на стрімкій зміні мотивів з одного на інший, зміні настрою, уподобань (в залежності від моди), бажанні отримати швидкі результати і втраті зацікавленості в діяльності при виникненні якихось складностей.

В цьому віці дуже важливим є закладений фундамент: звичка займатися фізичними вправами, руховий досвід, традиції родини та інше.

В підлітковому віці дитина намагається ствердитися і як особистість, тому і стиль роботи по формуванню мотивації доцільно змінювати, адаптуючи її максимально до особливостей дітей цього віку.

Висновки. Вважаємо за доцільне розробку системи мотивації підлітків яка буде базуватися на попередньому вивченні потреб дитини, врахуванні її особливостей.

Враховуючи специфіку даного віку вважаємо за важливу у формуванні мотивації дитини інтелектуальну складову, створення системи роботи при якій дитина буде усвідомлювати що і для чого вона робить, аналізувати причинно-наслідкові зв'язки. Це дозволить підвищити її активність і свідоме ставлення до діяльності, звичайно у поєднанні з іншими компонентами системи мотивування до рухової активності.

Література

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури спорту: Метод реком. (для вчителів фіз. культури). - Умань: Вид-во Умань. держ. пед. ин-ту. -2003. - 52 с.
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. // Педагогіка і психологія. - 1998. - № 4. - С.41 - 47.

Богдан Вікторія
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Багінська О.В.

ВПЛИВ БРЕЙК-ДАНСУ НА ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАПОЕЙРІ

Постановка проблеми. На сьогодні актуалізується необхідність пошуку нових форм організації тренувального процесу, а саме технічної підготовки з Капоейри. Цей різновид бойового мистецтва є відносно молодим та маловивченим, поряд з активним накопиченням практичного досвіду виникає проблема розробки сучасного методичного забезпечення навчально-тренувального процесу в даному виді спорту.

Сучасне життя вимагає від людини великих вкладень своєї праці, часу, і, головне, здоров'я для досягнення поставлених цілей. Положення посилюється поганою екологією, сидячими умовами праці, неякісними продуктами і поганим режимом харчування, шкідливим випромінюванням від різноманітної техніки і багатьма іншими факторами, які здатні впливати на наше психічне і фізичне самопочуття. Тому виникає необхідність урізноманітнення, збільшення кількості спортивних гуртків, секцій, форм активного відпочинку для покращення здоров'я нації.

У наш час Капоейра в порівнянні з попередніми її формами стала більш «відкритою» для сцени. Відповідно виникла необхідність підвищення її видовищності для залучення максимальної кількості людей до занять спортом та активного способу життя. Тема та мета моєї курсової роботи направлена саме на вдосконалення технічної підготовки тренувального процесу з Капоейри засобами трюкової підготовки з Брейк-Дансу для підвищення її видовищності. Тому вона є актуальною.

Мета дослідження – визначити взаємозалежність Капоейри та Брейк-дансу як основи для оптимізації системи технічної підготовки в позакласній роботі з даних видів спорту.

Гіпотеза дослідження: передбачалося що перенесення трюкової технічної підготовки з Брейк-Дансу на тренувальний процес з Капоейри призведе до вдосконалення та урізноманітнення елементів бойового мистецтва, до збільшення видовищності цього виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Історично Капоейра з Брейк-дансом не перетиналися. Вони не мають спільного кореня. Але є припущення, що вони пов'язані, через деяку відповідність техніки і елементів. Якщо порівнювати Брейк-данс і Капоейру, то можна сказати, що вони багато в чому схожі, але також мають відмінності. Порівняльна характеристика наведена в таблиці.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика капоейра і брейк-дансу

Капоейра	Брейк-данс
Це -	
бразильське національне бойове мистецтво, що поєднує в собі елементи танцю, акробатики, гри і супроводжується національною бразильською музикою.	танець, що вміщує у собі елементи акробатики, ломаних рухів, фінтів та різноманітних силових трюків, що виконуються під сучасну музику.
Схожі	
виконанням танцювальних рухів, низьких положень, різкими, незграбними і стрімкими рухами, фінтами, силовими трюками та присутністю акробатики, яка виконується не завжди, а в деяких стилях та ситуаціях, як в Капоейрі, так і Брейк-дансі.	
Відмінні	
В Капоейрі присутні удари ногами, підсічки та перекидання. Майже всі рухи мають своє конкретне практичне призначення за виключенням тих, що використовуються для видовищності.	В Брейк-дансі присутні елементи, що виконуються лежачі на підлозі (наприклад Windmill гелік - обертання на підлозі з широко розставленими ногами), що Капоейрі не властиві.
Стилі	
Ангола – характеризується повільними, плавними рухами, виконується якомога ближче до підлоги. Реджионал – характеризується швидкістю, різкими рухами, стрибками та акробатичними трюками.	Нижній екстрим – танцюрист виконує в основному акробатичні та силові трюки на підлозі; Верхній Брейк-данс – базується на пластиці тіла: переміщення тіла в просторі і фікси.
Музика	
традиційна народна бразильська	сучасна музика (фанк, електро, реп,

музика.	диско, брейкбіт).
Місце занять	
<p>тренування з обох видів спорту можуть проходити як в залі так і на вулиці при оптимальних погодних умовах, за виключенням тих випадків, коли ставляться специфічні допоміжні й гігієнічні умови з відновлення і підвищення працездатності за допомогою впливу природних факторів та деяких випадків навчання специфічним елементам, що потребують спеціальних умов. В таких випадках як для Брейкінгу так і для Капоейри можуть знадобитися гладка слизька підлога (наприклад для виконання «свічки» - оберти на одній або двох руках), гімнастичні мати, татамі та інше.</p>	
Матеріально-технічне оснащення та інвентар	
<p>спортивне приміщення обладнане відповідно гігієнічним вимогам до критих спортивних споруд [8], аудіо-апаратура, гімнастичний інвентар для відпрацювання акробатичних, силових та трюкових елементів (татамі, батути, гімнастичні мати, гімнастичні надувні доріжки та інше). Відмінною особливістю Капоейри є присутність музичних інструментів і спортивних ударних ракеток для напрацювання ударів.</p>	

На основі аналізу наукової літератури та узагальнення отриманої інформації ми визначити подібність та відмінність у процесі технічної підготовки з Капоейри та Брейк-дансу та розробили заходи по оптимізації тренувального процесу з Капоейри засобами Брейк-дансу. На основі аналізу трюкової підготовки в Брейк-данс нами було розроблено програму включення окремих елементів в процес технічної підготовки в Капоері. Програма розрахована на 3 роки навчання. Передбачалося що перенесення трюкової технічної підготовки з Брейк-Дансу на тренувальний процес з Капоейри призведе до вдосконалення та урізноманітнення елементів бойового мистецтва; до збільшення видовищності цього виду спорту та забезпечить інтеграції танцю, трюкових і силових елементів у Капоейру. Це відповідає сучасним запитам підлітків.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати досліджень можуть бути використані в роботі педагогів позакласної роботи, додаткової освіти, які викладають Брейк-данс та Капоейру, або застосовують їх елементи у своїй педагогічній діяльності, для студій, гуртків та секцій, для людей, що спеціалізуються та займаються цими видами спорту.

Висновки. Сучасний стан тренувального процесу з Капоейри вимагає внесення нових елементів для оптимізації тренувального процесу, в тому числі і елементів Брейк-дансу для підвищення видовищності цього виду спорту та

залучення якомога більшої кількості людей до занять спортом та активного способу життя.

Література

1. Nestor C. Y., A. L. Ladd. The Little Capoeira Book, Revised Edition // Berkeley, California – 225 p. – 98 с.
2. Nestor C. Y. Capoeira: Roots of the Dance-Fight-Game/ Berkeley, California: North Atlantic Books, 2002. – 145 p. – 32 с.
3. Rose, Tricia (2014): A Style Nobody Can Deal With: Politics, Style and the Postindustrial City in Hip Hop. In: Tricia Rose und Andrew Ross (Hg.): Microphone Fiends. Youth Music and Youth Culture. Hoboken: Taylor and Francis, S. 71–88.
4. Rappe, Michael; Stöger, Christine (2015): Breaking oder die Verpflichtung, seinen eigenen Stil zu entwickeln. In: Diskussion Musikpädagogik 65 (1), S. 18–25.

Борисенко Володимир

викладач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Науковий керівник:

к.п.н., доцент, Національний університет «Чернігівський колегіум імені

Т.Г.Шевченка

Козерук Ю. В.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ

Постановка проблеми. Координаційні якості відіграють ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками та такими якостями, як: – сила, швидкість, спритність [1; 4; 7]. Розвиток координаційних якостей відбуваються задовго до професійної діяльності та тривають упродовж індивідуального життя. Підкреслюючи необхідність їх розвитку, багато учених [1; 3; 5; 6; 7] в своїх наукових доробках водночас з загальноприйнятими термінами позначення координаційних якостей, таких як: влучність, точність рухів, раціональність, стрибучість та інших використовують такі терміни, як «різкість», «реактивність», «здатність до диференціювання параметрів рухів», «реакція», «орієнтування у просторі», «здатність до рівноваги» тощо.

У формування готовності до професійної діяльності майбутнього фахівця галузі фізичного виховання та спорту важливим аспектом є уточнення

термінологічного апарату по визначенню координаційних якостей їх компонентів, різновидів і проявів у неоднакових умовах рухової діяльності.

Формулювання мети. За допомогою аналізу та узагальнення літературних джерел окреслити теоретичні аспекти й зіставити погляди вчених про розвиток координаційних якостей в процесі занять фізичними вправами.

Методи дослідження. В ході проведення дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Виклад матеріалу. Керування рухами – це складний процес, що забезпечують функції різних систем організму. Перші пояснення механізмів координації рухів, знайшли віддзеркалення в працях І.П. Павлова та І.М. Сеченова [8; 9]. Розглядаючи механізми довільних рухів, І.П. Павлов [8] дійшов висновку, що кінестезичні нейрони рухового аналізатора можуть асоціюватися з усіма клітинами кори великих півкуль, відтворюючи сигнали від зовнішніх і внутрішніх рецепторів. Взаємодія збудження й гальмування полягає в основі регуляторних функцій організму [8, с. 112]. Їх послідовна зміна у часі забезпечує адекватність реакцій у відповідь організму на різні дії. Механізми координації розглядаються з позиції теорії рефлекторної діяльності, що характеризується певною впорядкованістю і узгодженістю реакцій.

Велике значення для пояснення механізму координації має вчення про домінанту А.А. Ухтомського [10] Саме стійкість домінанти дає можливість вибірково реагувати на важливіші в конкретний момент зовнішні подразники, що визначають ефективність рухових дій. Вища міра координації рухів досягається за рахунок засвоєння загального ритму, а саме через інтеграція нейронів в одну робочу систему відбувається взаємне налаштування на загальний ритм и при цьому одні нейрони скорочують ритм активності, а інші – посилюють. Домінуючі нервові центри з однаковим ритмом активності гальмують центри з іншими ритмами.

М.О. Бернштейн [1], представив схему керування за принципом сенсорних корекцій у вигляді еферентно-аферентного кільця. Він вважав, що досконала координація повинна полягати в тому, щоб уміти давати пусковий імпульс у потрібний момент. Його концепція дозволила зблизити дві великі групи фізіологічних процесів, ефекторні та рецепторні, в яких має місце кільцевий тип зв'язку.

Аналізуючи та узагальнюючи літературні джерела з проблеми рухових координацій немає істотних розбіжностей у поглядах вчених:

– «Подальший крок еволюції відчуття можна визначити як поєднану і координовану діяльність спеціальних форм відчуття між собою і з руховими реакціями тіла» (І.М. Сеченов) [9, с. 512];

– «...суть рухової координації якраз полягає в безперервному приладнанні ефекторних імпульсів до змінних непередбачених динамічних умов» (М.О. Бернштейн) [1, с. 17]:

– «Рухова координація – це процес узгодження рухів ланок тіла у просторі та у часі, відповідно рішенню конкретної задачі у конкретних умовах» (Д.Д. Донської) [3, с. 36]

– «...координація рухів і є, з цієї точки зору, звільненням від надмірних ступенів свободи в різноманітних суглобах» (Є.П. Ільїн) [2]:

– «...під координаційними здібностями ми розуміємо властивості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії» (В.І. Лях) [6, с. 87]:

Координаційні кондиції визначаються, як сукупність рухових якостей, об'єднаних поняттям «спритність», що проявляються в уміннях опановувати нові рухи, диференціювати різні характеристики рухів і управляти ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності [4].

Важливе значення в інтерпретації проблеми координації мають уявлення про взаємозв'язок рухових і вегетативних функцій при м'язовій роботі [8; 9]. Ефекторний компонент в рухових актах вимагає відповідності програми виконання фізичних вправ, які забезпечують функціональні можливості м'язів і систем. Координація в діяльності рухової та вегетативної функцій здійснюється нейрогуморальним шляхом. Структурна і функціональна приналежність нейронів визначається програмою дії.

Висновок. Знання фізіологічного механізму рухової координації відкриває великі перспективи в керуванні руховою діяльністю. Надзвичайно велике значення це має в процесі організації занять фізичною культурою де закладаються основи теоретичної і практичної рухової підготовки. Одночасно, важливо формувати думки про необхідність таких занять протягом життя для підтримки нормального функціонування організму. Підтвердження концепції керування руховою діяльністю знаходить місце у спортивному тренуванні. Своєчасне формування і вдосконалення рухової координації призводить до значного зростання результатів при одночасній економізації сили і часу.

Література

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 166 с.
2. Ильин Е.П. Структура психомоторных способностей / Е.П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4-22.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.

4. Колумбет О.М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні основи стимульованого розвитку): навчально-методичний посібник / О.М. Колумбет. – К.: РВУФК, 2013. – 122 с.

5. Лапутин А.Н. Практическая биомеханика / А.Н. Лапутин. – К.: Науковий світ, 2000. – 298 с.

6. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28-30.

7. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук.: спец 13.00.09 «Теорія навчання» / М.О. Носко. – К: Інститут педагогіки АПН, 2003. – 53 с.

8. Павлов И.П. 20-летний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных / И.П. Павлов // Полн. собр. соч. М., 1951-1952. – Т.3. – Кн. 1. – 392 с; – Кн. 2. – 439 с.

9. Сеченов И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов // Физиология и психология. – М: Изд-во АН СССР, 1952. – Т.1. – С. 7-127; С. 510-518.

10. Ухтомский А.А. Учение о доминанте / А.А. Ухтомский. // Собр. соч. М., 1950. – С. 142-176.

Вахненко Вікторія, Бурдукало Юлія, Багінська Ольга, Шелупець Ірина

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Постановка проблеми. Комплексна система контролю є основою побудови оптимальної системи управління підготовкою спортсменів до змагань (Платонов В.Н., 2014). Вивчення показників, які застосовуються в системі педагогічного контролю та доповнення її новими, у відповідності до вимог сьогодення, дозволить більш точно управляти підготовкою спортсменів.

Важливим для ефективного спортивного удосконалення є рівень розвитку координаційних здібностей (Льїн Є.П, 2003). Дослідження особливостей розвитку координаційних здібностей та включення їх до системи показників комплексного контролю дозволить оптимізувати цей процес.

Художня гімнастика є складноординаційним видом спорту та вимагає високого рівню розвитку координаційних здібностей (Белакопитова Ж.А, Несторова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А., 1999, Горська І, 1993,).

Однак, система оцінки координаційних здібностей в художній гімнастиці здійснюється на недостатньому рівні (Ночевная Н.Н., 1991).

Мета дослідження – визначити ступінь впливу окремих параметрів рухової координації на ефективність змагальної діяльності в художній гімнастиці.

Виклад основного матеріалу. В результаті дослідження та аналізу літературних джерел виявлено, що рівень розвитку координаційних здібностей суттєво впливає на ефективність змагальної діяльності, відмінності за рівнем координованості спостерігаються вже в тренувальному процесі, особливо при вивченні нових складнокоординаційних елементів програми.

Нами було проведено визначення значущості окремих параметрів рухової координації для результативності змагальної діяльності в кожній віковій групі. На основі факторного аналізу виявлено суттєвий вплив силового параметру рухової координації на ефективність змагальної діяльності на етапі початкової підготовки, незважаючи на те, що в цьому віці (за результатами досліджень) найбільш активно відбувається удосконалення процесу управління рухами за просторовим параметром.

У гімнасток 10-14 років (досліджені були переможці та спортсменки, що показали достатньо високі результати на Чемпіонаті України з художньої гімнастики серед юніорів) найбільшу питому вагу мав часовий параметр рухової координації, і його значення з віком збільшується. Також зберігається середній та тісний зв'язок з силовим параметром. В результаті дослідження виявлено збільшення ролі ефективного управління руховою діяльністю за часовим параметром рухової координації з віком та кваліфікацією гімнастки.

Просторовий параметр рухової координації має фактично однакове значення для ефективного спортивного удосконалення у всіх досліджуваних вікових групах. Виявлено високий коефіцієнт варіації фактично за всіма показниками і у всіх вікових групах, що вказує на неоднаковий рівень розвитку координаційних здібностей досліджуваних гімнасток. Відмінності за досліджуваними параметрами мали тісний та середній кореляційний зв'язок з оцінками, які отримували гімнастки за змагальні програми, особливо за технічну складову.

Анкетування та бесіди з тренерами підтверджують значимість координаційних здібностей для ефективного спортивного удосконалення. Однак, більшість теренів зауважують на недостатній контроль за рівнем розвитку координаційних здібностей. Навіть ті тренери, які включають в систему комплексного контролю тестування координаційних здібностей обмежуються тестами на утримання рівноваги, переключення з одного руху на інший, та простими маніпуляціями з предметом. Таке тестування не дає повної

картини про рівень розвитку координаційних здібностей, отже не може надати об'єктивної інформації тренеру при здійсненні процесу управління підготовкою спортсменок.

Висновки. Отримані результати досліджень підтверджують значення координаційних здібностей для ефективного спортивного удосконалення в художній гімнастиці та актуалізують питання про можливість врахування ступені впливу окремих параметрів рухової координації в навчально-тренувальному процесі для оптимізації системи управління ним.

Гусак Женья, Жлобо Тетяна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення вітчизняної освітньої системи, фізичне виховання студентської молоді вимагає підвищення ефективності. Це пов'язане не лише із завданням покращення якості освіти, але й із загальним погіршенням стану здоров'я та рухової підготовленості студентів, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами.

Одним із пріоритетним напрямком підвищення ефективності процесу фізичного виховання є впровадження сучасних інноваційних фітнес технологій. Найпопулярнішим та ефективним на сьогодні є функціональний фітнес.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості використання функціонального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати доцільність застосування функціонального фітнесу у фізичному вихованні студентів.
2. Обґрунтувати особливості використання функціонального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.
3. Розробити зміст занять з функціонального фітнесу для студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом інноваційні фітнес технології активно впроваджуються у фізичне виховання студентської молоді,

з'явилося багато різновидів фізичних вправ для юнаків та дівчат, що дотепер не були введені до навчальних програм вищих навчальних закладів.

Натомість у системі освіти найбільшій популярності в останні роки набуває функціональний фітнес. Саме цей вид фізичних вправ є предметом наукових досліджень щодо можливого застосування їх на заняттях з фізичного виховання.

Функціональний фітнес – це принципово новий етап розвитку фітнесу, який пропонує широкі можливості для тренувань людям будь-якого рівня підготовки, віку, фізіологічних особливостей та найрізноманітніших потреб щодо власної фізичної форми.

Функціональні вправи включають у роботу абсолютно всі групи м'язи, включаючи глибокі, відповідальні за стійкість, рівновагу і красу кожного руху. Даний тип тренінгу дозволяє розвинути всі рухові якості людини (витривалість, гнучкість, координацію, спритність і м'язову силу) та їх поєднання, направлений на покращення тілобудови та ін. тобто те, що потрапляє під визначення “хороші фізичні кондиції”, “хороша фізична форма”, “спортивний зовнішній вигляд” (Е.Б. Макінченко).

В результаті аналізу літературних джерел, визначено, що поняття функціональний тренінг можна корелювати з поняттям “кондиційне тренування”, однак сюди додається добре відомий в теорії спорту принцип “спряженого впливу” – рухові якості покращуються одночасно з покращенням техніки “корисних” та часто використовуваних в побуті та на відпочинку видів фізичної активності.

Базовими вправами, які використовуються у функціональному тренуванні є: присіди, випади, різноманітні стрибкові вправи, віджимання, вправи на балансуєчих поверхнях, підтягування, біг, аеробні вправи, прес та ін.

В результаті аналізу літературних джерел визначено особливості використання функціонального фітнесу:

- це тренування, при якому використовуються тільки ті природні рухи і навантаження, з якими людина стикається щодня. Ті рухи, які, вимагають функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації;

- відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження;

- особлива увага приділяється вправам з вагою власного тіла;

- висока результативність тренувань досягається завдяки рівномірному розподілу навантаження та гармонійному розвитку всього тіла;

- вправи підбираються так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які на інших заняттях незадіяні, або працюють не ефективно;

- значний арсенал вправ та практично не обмежена кількість їх модифікації та комбінації, надає можливість підібрати необхідні рухи відповідно до завдань тренування та фізичної підготовленості;

- використовується різноманітний інвентар: медболи, фітболи, гантелі, босу, кор-платформи та ін.;

- здійснюється акцент на розвиток м'язів кору та формування правильної постави;

- можливість комбінувати функціональні вправи з іншими програми тренувань, так підвищується ефективність стандартних занять.

Розроблено зміст занять з функціонального фітнесу для студентської молоді.

Заняття з функціонального фітнесу виконується у музичному супроводі з інтенсивністю 130-135 уд./хв. вправи виконуються під ритм музики для полегшення підтримання темпу виконання та частоти дихання. Програма триває 60 хвилин та складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина навчально-тренувального заняття включає розминку. В ході розминки здійснюється підготовка організму до виконання напруженої роботи з вивчення та вдосконалення техніки рухів, розвитку та підтриманню рухових якостей.

Розминка вирішує задачу посилення діяльності організму і його окремих систем для забезпечення виведення на необхідний рівень працездатності. Вона викликає нову установку в роботі внутрішніх органів, покращує діяльність дихальної системи, щоведе до збільшення легеневої вентиляції та газообміну, підвищує діяльність системи кровообігу, підсилює обмін речовин у м'язах опорно-рухового апарату. Всі ці зміни ведуть до плавного переходу організму від стану спокою до готовності перенести певне фізичне навантаження. Тривалість підготовчої частини 10-15 хвилин.

Основна частина триває 30-40 хвилин та включає в себе 2 блоки, кожен блок складається з 4 вправ, які виконуються на протязі 40-60с. (в залежності від рівня підготовленості студентів) та повторюється по 3 підходи, при цьому відпочинок між вправами 30 секунд, а між підходами та блоками-1 хвилина. Вправи спрямовуються на розвиток основних рухових якостей та тренування професійно важливих функцій студентів.

Заключна частина навчально-тренувального заняття призначена для поступового зниження навантаження і, відповідно, відновлення організму. Зміст заключної частини складається з вправ на відновлення дихання, вправи на розслаблення та стретчингу тих груп м'язів, які працювали в основній частині. Триває заключна частина 8-10 хвилин.

Висновки. Переважна більшість фахівців позитивно відносяться до впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді сучасних фітнес технологій та виконання вправ у супроводі спеціальнопідібраної музики.

Функціональний фітнес – це принципово новий етап розвитку фітнесу, який пропонує широкі можливості для тренувань людям будь-якого рівня підготовки, віку, фізіологічних особливостей і найрізноманітніших потреб щодо своєї фізичної форми та спрямований на покращення рухових функцій.

Зміст занять з функціонального фітнесу для студентської молоді можна змінювати та варіювати в залежності від наявного інвентаря та поставлених задач заняття (підвищити силові показники різних груп м'язів, показники витривалості, координаційні можливості організму та ін.).

Жула Ольга, Сергєєва Анна, Литвинова Анна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка

Жула Л.В.

КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Постановка проблеми. Система підготовки у волейболі на всіх рівнях повинна бути керованою, будуватися на ґрунті об'єктивної інформації щодо стану рухових функцій спортсменів, що дозволяє проводити її на рівні сучасних вимог тренувального процесу.

Помилки, допущені в підборі тренувальних засобів, а також різні можливості організму волейболістів можуть деякою мірою відхиляти тренувальний процес від запланованого напрямку. Для того, щоб виявити їх і внести корекцію в навчально-тренувальний процес, потрібна система педагогічного контролю [1, 3, 5].

Мета дослідження є окреслення форм контролю навчально-тренувального процесу у волейболі та виявлення найбільш ефективного виду контролю.

Виклад основного матеріалу. Процес спортивного тренування, як усякий керований процес, має потребу в постановці завдань, застосуванні доцільних засобів і методів, у контролі за його ходом. Все це спирається на

оцінку якості виконання вправ, по якій можна судити про хід фізичної підготовки.

Провідні фахівці у галузі фізичної культури та спорту (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., Єрмаков С.С., Платонов В.М.) систему контролю розглядають як головний апарат управління тренувальним процесом. Іванов В.В. визначає поняття комплексного контролю в спорті як сукупність процесів, пов'язаних з отриманням інформації про стан взаємопов'язаних і взаємодіючих один з одним підсистем, моделювання тестового навантаженого впливу на спортсмена і автоматизовану математичну обробку результатів вимірів, об'єднаних загальною метою – об'єктивно оцінювати підготовленість спортсмена на різних етапах підготовки.

Педагогічний контроль – це аналіз одержаної інформації про напрямки та причини морфологічних і функціональних змін в організмі волейболіста, результати якого можуть бути використані тренером для керування тренувальним процесом [1, 6].

Підсистема педагогічного контролю являється основною для отримання комплексної інформації про діяльність і підготовленість спортсменів. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні вправи. Чинниками якісного педагогічного контролю є: рівень спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості; функціональний стан організму волейболістів; психологічна підготовка; морфологічні показники, вік, спортивний стаж, стан здоров'я, здібності до відновлення [1, 4].

Складові керування навчально-тренувальним процесом: збір інформації про суб'єкт вивчення; аналіз інформації; прийняття рішення та планування.

У спортивному тренуванні контролюються: дії спортсменів у змаганнях; функціональний стан організму спортсменів; навантаження, що виконують спортсмени.

Інформація для комплексного контролю буває термінова (в процесі заняття або змагань), поточна, етапна (для планування наступного етапу) та підсумкова (про виконання зимового чи літнього циклу або перспективного плану) [4].

Функціональний стан організму волейболістів виявляють за допомогою педагогічного та медико-біологічного контролю – проводять різні проби та контрольні вправи-тести [1, 5].

Педагогічний контроль буває оперативний, поточний, етапний.

Оперативний контроль здійснюється з метою виконання плану тренувального заняття за обсягом, інтенсивністю та координаційною складністю вправ. Виконується візуально, хронометрично та

інструментальними способами. Дозволяє коректувати заняття та оперативні плани [2, 4].

Поточний контроль здійснюється за допомогою оцінок якісних змін у підготовленості волейболістів під впливом тренувальних навантажень після декількох занять або мікроциклу. Передбачає: виміри різних м'язових груп; тестування швидкості реакції та рухів, витривалості та координаційних можливостей; спостереження за станом техніки й тактики; визначення працездатності волейболістів при виконанні тренувальної роботи [2, 4].

Етапний (поетапний) контроль має за мету виявлення змін у підготовленості волейболістів після завершення етапів тренувань (підготовчого, змагального, перехідного). Допомагає тренеру проаналізувати проведену роботу, зробити висновки і внести корективи у подальший навчально-тренувальний процес [2, 4].

Функціональну пробу (тест) треба розглядати як один з методів визначення рівня тренуваності волейболіста. Комплекс контрольних тестів поділяють на чотири групи, які визначають [1]:

- фізичні можливості та фізичний стан волейболістів;
- технічну підготовленість волейболістів;
- рівень тактичної підготовленості, вміння орієнтуватися в умовах ігрової діяльності;
- рівень психічної готовності спортсмена до ігрової та змагальної діяльності.

Спортивно-медичні та антропометричні виміри: ваги тіла; довжини тіла; окружностей тіла; життєвої ємності легень; частоти серцево-судинних скорочень; кров'яного тиску.

Виміри для виявлення рівня розвитку фізичних якостей [1, 5, 7]:

- силу визначають за допомогою динамометра, кількість:присідань на одній нозі;підтягувань на поперечці; згинань-розгинань рук від підлоги в упорі лежачи;
- стрибучість вимірюють стрічкопротяжним пристроєм Абалакова;
- спеціальну витривалість визначають тестом "човниковий біг" (біг "ялинкою");
- гнучкість визначають нахилами тулуба у положенні стоячи на лаві абосидячи на підлозі.

Обстеження фізичного розвитку проводяться за методикою біометричних вимірів.

Тести для виявлення рівня фізичної підготовленості [1, 5, 7]: біг 30 м з високого старту; біг 1500 м; біг 92 м "ялинкою"; човниковий біг 3x10 м та 6x5 м; стрибок угору з місця (пристрій Абалакова); стрибок угору з розбігу;

стрибок у довжину з місця; підтягування з вису на поперечці; кидки набивного м'яча (вагою 1 кг).

Таким чином, комплексність контролю припускає всебічну об'єктивну оцінку підготовленості спортсменів, дає можливість судити про їх стан в конкретний час, визначати провідні фактори, за рахунок яких досягнутий даний стан, планувати основні шляхи в подальшій підготовці, співставити рівні підготовленості окремих волейболістів.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що засвоєння програмного матеріалу з волейболу припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний контроль й підсумкову атестацію. Маючи інформацію про кожну вправу, тренер може правильно планувати кожне тренувальне заняття у різних циклах тренувального процесу.

Найбільш ефективним засобом контролю фізичної підготовки є оперативний контроль, який дає повну й різносторонню інформацію про динамічні характеристики підготовленості волейболістів у навчально-тренувальному процесі. Результати оперативного контролю дозволяють приймати об'єктивні рішення управління по корекції техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності.

Література

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗов. Изд. 5. М.: Академия, 2008. 520 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие для специалистов. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 208 с.
4. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.
5. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
6. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
7. Попичев М.И. Контрольные тесты по физической подготовке волейболистов. Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 91. Серія: педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт: Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2011. Т.ІІ. С.218-223.

Козерук Кирило

аспірант інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, тренер II категорії ДЮСШ «Атлет».

Науковий керівник:

к.п.н., доцент інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Рибалко П. Ф.

ПОНЯТТЯ МАСИ ТА ВАГИ ТІЛА У ПРОЦЕСІ ФОРМАЛЬНОГО ТА НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Проблема надмірної маси тіла та ожиріння а останні десятиріччя набула великих масштабів. Найбільш гостро стоїть питання стрімкого розвитку даної проблеми серед дітей і підлітків, оскільки наслідки призводять до значних порушень фізичного й психічного здоров'я та зниження якості життя [1; 2; 4]. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків [1]. Збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетом соціальної, медичної та освітньої політики, як однією з найважливіших сфер життя суспільства [2; 4].

Аналіз сучасного стану навчання в закладах середньої освіти виявило низку проблем пов'язаних з надмірною масою тіла, а саме: учні з надмірною масою тіла не можуть виконувати шкільну програму з фізичної культури; спосіб шкільного життя і фізичне виховання в школах, що реалізується через стандартну програму, не сприяє ефективному розв'язанню проблеми контролю ваги та корекції маси тіла в учнів; існуючі корекційні програми орієнтовані переважно на доросле населення і не мають достатнього обґрунтування щодо інтенсивності, тривалості та кратності фізичного навантаження для учнів в процесі навчання фізичної культури; вчителі фізичної культури не готові в повній мірі до розв'язання даної проблеми в рамках сформованих компетентностей в процесі навчання у вишах [1; 5].

Мета дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури стовно понять «маси» та «ваги» тіла.

Завдання дослідження: Проаналізувати та узагальнити існуючі трактування «маси» та «ваги» тіла в науковій і науково-методичній літературі.

Методи дослідження. В ході проведення дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури.

Виклад матеріалу. Слід зазначити, що багатьох нормативних документах, інструкціях, навчально-методичних джерелах використовується термін «вага», але з часів написання праці Ньютона під назвою «Математичні начала натуральної філософії» та згідно з існуючою Міжнародною системою одиниць (СІ) характеристикою для людини є термін «маса». Відомо, що при створенні метричної системи, що була прийнята більш ніж в 130 країнах світу, не було чіткого розмежування понять маси і ваги, тому одиницю маси часто називали одиницею ваги [3].

Отже, застосування різних систем вимірювання одиниць є головною з причин плутанини і підміни цих понять. У цьому легко переконатися на прикладі таких словосполучень: «вага твого голосу», «вага вантажу», «маса відмінностей», «маса тіла». Основні значення цих слів у побуті збігаються, але в науці відмінності між масою і вагою значні. Цікаво, що стосовно людини традиційно оперується поняття «вага людини», «вага новонародженого», який вимірюють у кілограмах, тоді як насправді мова йде про масу. При цьому маса не має на увазі дію будь-яких сил, як вага. Це величина, яка розраховується в стані спокою та інертності.

Підміна, заміна та використання цих понять в процесі навчання фізичної культури потребує роз'яснення.

Поняття «маси» було введено у фізику Ньютоном, до цього дослідники оперували поняттям «ваги». Ньютон спочатку визначив «кількість матерії» у фізичному тілі як добуток його густини на об'єм. Далі він вказав, що в тому ж розумінні буде використовувати термін «маса». Нарешті, Ньютон вводить поняття маси у закони фізики: спочатку у другий закон Ньютона (через кількість руху), а потім – у закон всесвітнього тяжіння, звідки відразу випливає, що вага пропорційна масі.

Для розуміння виникнення плутанини з поняттями «маси» та «ваги» слід розібратися в історії. Першим кроком на шляху створення метричної системи було введення двох платинових стандартів метра та кілограма в середині 1799 року. Пізніше, в 1832 році, Гаус рекомендував використання такої метричної системи, як узгодженої системи одиниць для фізичних обчислень. До 1889 р. було завершено виготовлення та звірення платино-іридієвих еталонів метра та кілограма.

Так як при створенні метричної системи мір ще не було чіткого розмежування понять маси і ваги, тому одиницю маси часто називали одиницею ваги. Метрична система мір була прийнята більш ніж в 130 країнах світу. Введення метричної системи мір в колишній Російській імперії було здійснено декретом Ради народних комісарів СРСР від 14 вересня 1918.

Для усунення цієї плутанини про одиницю маси і поняття «вага», якими встановлено наступне:

1. Кілограм є одиницею маси і дорівнює масі міжнародного прототипу кілограма.

2. Термін «вага» позначає величину того ж характеру, як і сила, вага тіла дорівнює добутку маси на прискорення сили тяжіння, зокрема нормальна вага тіла дорівнює добутку маси цього тіла на нормальне прискорення сили тяжіння.

3. Міжнародна служба мір і ваг приймає для нормального прискорення сили тяжіння значення $9,80665 \text{ м/с}^2$:

Отже, маса – фізична величина, яка є однією з основних характеристик матерії, що визначає її інерційні, енергетичні та гравітаційні властивості. Одиницею вимірювання маси в системі СІ є кілограм.

Тоді як вага – сила, з якою тіло діє на горизонтальну опору або на вертикальний підвіс внаслідок впливу сили тяжіння цього об'єкта. У гравітаційному полі Землі можна вважати з деяким наближенням, що вага тіла зв'язана з його масою співвідношенням $F=mg$, де F – вага, g – стала прискорення вільного падіння на Землі, а m – маса тіла. Як будь-яка сила, вага в системі СІ вимірюється в ньютоніах [3].

Висновок. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури досліджено, що застосування різних систем вимірювання одиниць є головною з причин плутанини і підміни цих понять. Спираючись на діючу систему СІ та враховуючи сутність процесу зважування, оскільки всі ваги, які використовуються у процесі формального та неформального навчання фізичної культури вимірюють і позначають дану величину в кілограмах слід вживати термін «маса тіла».

Література

1. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. Здоров'я України. № 18/1. Київ. 2008. С. 50-51; 53.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев. 1999. 232 с.

3. Ньютон И. Математические начала натуральной философии / Перевод с латинского и примечания А. Н. Крылова. – М. : Наука, 1989. – 688 с.

4. Мокринська Л. Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому закладі. Здоров'я та фіз. культура. 2008. С.33-37.

5. Effects of obesity and sex on the energetic cost and preferred speed of walking / R. C. Browning, E. A. Baker, J. A. Herron, [et al.] // Journal of Applied Physiology. – 2006. – Vol. 100, № 2. – P. 390-398.

ІНТЕГРАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ, ЯК ОДИН ЗІ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Постановка проблеми. Сьогодні ведеться активний пошук нових зразків освітнього процесу. Зокрема пропонують альтернативні системи навчання, характерною ознакою яких є впровадження рухової активності у навчальному процесі. На відміну від традиційної системи це: фізкульт-хвилинки, інноваційні форми фізичного виховання, мобільність дітей під час уроку, модернізовані уроки фізичної культури, а також уроки на свіжому повітрі, коли це дозволяють погодні умови та інші. На нашу думку урок фізичної культури повинен сприяти фізичному та інтелектуальному розвитку дитини, а також активізувати творче мислення під час занять, що дозволить дитині вже змалечку реалізувати свої ідеї. Ми вбачаємо одним із шляхів вирішення цієї проблеми – інтеграцію фізичної культури з українською мовою.

Вирішення даної проблеми спирається на створення бази для нових теоретичних досліджень в області методики організації інтегрованих уроків, з фізичної культури та української мови; вимагає пошуку нових підходів в організації навчального процесу з метою розвитку у дітей вміння узагальнювати, синтезувати знання з суміжних навчальних предметів, формуючи цілісний погляд на світ, розуміння сутності взаємозв'язку явищ і процесів. Багато з цих завдань вирішує методика впровадження інтегрованих уроків з основних предметів, зокрема фізичної культури та мови [1, с.7].

Дане питання розглядали у своїх працях: Я. А. Каменський, Дж. Локк, І. Гербарт, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцці, К. Д. Ушинський, П. Ф. Каптеров, Н.Ф. Тализіна, М.Р. Львова, Е.Н. Кабанова-Міллер, Н.Н. Светловська.

Мета дослідження – обґрунтувати та навести приклади інтеграції уроків фізичної культури та української мови.

Виклад основного матеріалу. На думку німецького філософа Л. Фейербаха, мова є критерієм того, на якому рівні знаходиться людська культура. У сучасній Україні мовне питання заслуговує на особливу увагу.

Переконані, що процес формування особистості неможливий без досконалого володіння мовою власного народу, адже в ній вирують традиції та надбання нашої нації. З розвитком суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. При цьому ступінь розвитку однієї значно позначається на вираженості другої.

Долучаючись до різноманітних подій у контексті реформування НУШ (нової української школи), ми спостерігаємо позитивні зміни в освітньому процесі. Нова українська школа – шлях до відродження нашої нації, а отже вона повинна об'єднувати в собі ті два компоненти, які гармонійно доповнюють один одного: загальну людську та фізичну культури. Отже найголовнішу ознаку нашого народу — мову та фізичну культуру, ми, майбутні педагоги, прагнемо популяризувати та підіймати на новий рівень.

Сучасні діти мають безліч можливостей та способів проявити себе. Тому педагоги повинні їх підтримати та допомогти знайти потрібний шлях до самореалізації, розвиваючи їх здібності.

Інтегрований підхід до побудови освітнього процесу у сфері фізичного виховання дозволяє в повній мірі реалізувати вищі сфери свідомості особистості: логіко-понятійну, ціннісно-сміслову, морально-естетичну, що включають творчі задатки, схильності, здібності й індивідуальні особливості дітей. А також переведення ігрової мотивації учнів у навчальну та поєднання цих двох аспектів [3, с.218].

Мета інтегрованих уроків - оптимізація процесу навчання шляхом поєднання фізичної культури та інших навчальних дисциплін на основі активної пізнавальної та творчої діяльності, де учні проявлять себе як активні учасники освітнього процесу, навчаться творчо застосовувати отримані знання і втілювати їх в образи, це в свою чергу має підвищити інтерес учнів до предмету. Інтегрований урок має на меті не тільки закріпити знання, а й вирішити нову навчальну проблему, завжди спрямований на спільну творчість вчительського і учнівського колективу, як при підготовці, так і під час його проведення [2, с.160].

Під час інтегрованих уроків дитині надається чудова можливість проявити себе з позиції творчого суб'єкта, включитися в діяльність з метою самореалізації або випробування своїх можливостей, проявити свій інтерес і активність, ширше розвинути пізнавальні процеси і сфери міжособистісного спілкування. Для прикладу наводимо орієнтовні теми інтегрованих уроків (фізична культура та українська мова).

1. Вивчення аспектів пунктуації під час гри у волейбол.
2. Гімнастика, як фундамент для вивчення дієслів.
3. Частини речення, як складові команди з футболу.
4. Прикметники, як перешкоди для легкоатлетів.

Проведення інтегрованих уроків, що поєднуюватимуть у собі модулі фізичної культури та перелік тем з української мови, можна розглядати не тільки як можливість в зручній формі розкривати і об'єднувати в цілісний образ предмета, а й методично формувати пізнавальну активність школярів. Діти з

розвиненою пізнавальною активністю, швидше розвиваються, займаючись будь-якою діяльністю, будь то ігрова, навчальна або трудова діяльність, вони завжди і всюди намагаються домогтися успіхів, не бояться братися за вирішення найбільш важких завдань. Ці діти, якщо їх осягає невдача, не опускають руки, не припиняють спроб домогтися успіху, а, навпаки, ще більше прагнуть до досягнення успіхів. У результаті вони навчаються самостійно долати труднощі, що виникають на їх життєвому шляху, і, успішно долаючи ці труднощі, випереджають у розвитку своїх однолітків. Звичайно, це залежить від того, як оточуючі дитини дорослі люди звертаються з ним, коли дитина досягає успіхів або терпить невдачі. Активна робота вчителя по розширенню і поглибленню інтеграції є одним з важливих шляхів в комплексному вирішенні проблем навчання, підвищення мотивації, цілеспрямованої дії, організованості і стійкості цілісної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. А також виховання школярів, формування у них творчих здібностей[3, с.180].

Висновки. У підсумку всього сказаного, відзначимо, що інтегровані уроки розвиватимуть особистість, яка буде знати, що робити з невичерпним вантажем знань, який вона отримає під час навчання, що спричинить модернізацію наступних гілок освіти та дасть змогу підвищити кількість професіоналів свого діла в країні та найважливіше, паралельно з цим не загубить власне «Я» особистості, що допоможе досягти більших успіхів у майбутньому. Зокрема, інтеграція уроків фізичної культури та української мови дасть можливість школярам задовільняти природну потребу в русі та вдосконалювати знання рідної мови.

Література.

1. Бельшева М.И. Интегрированные уроки как особый вид формирования целостного восприятия / М.И. Бельшева // Биология – СПб., 2005. – №2 – С.7.
2. Максимова Н.В. Современный урок биологии: пособие для учащихся средней школы / Н.В. Максимова, Г.Е. Ковалева. – М.: Просвещение, 2003. – 160 с.
3. Яровая А.С. Личностно-ориентированное обучение в нашей школе / А.С. Яровая. - М.: Просвещение, 2002. – 156-218с.

Мелюшкина Вікторія
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК Сумського
державного педагогічного університету Рибалко П. Ф.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Постановка проблеми. Спортивна команда – це група, яка підпорядковується законам малої групи та характеризується загальною для всіх членів метою. Спільність мети призводить до інших характеристик малої групи, зокрема до взаємодії [4].

Успішно реалізувати досягнутий рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмен зможе тільки при мобілізації важливих психофізіологічних функцій організму [1,3].

Комплектування спортивних команд у вищому закладі освіти здійснюється тренерами переважно без урахування психологічних особливостей спортсменів, їх сумісності та взаємовідносин. Саме ці причини спричиняють різні негативні явища у спільній спортивній діяльності зокрема у баскетболі: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування техніко-тактичних елементів і нестабільність їх виконання.

С.С. Бринзак, В.П. Краснов засвідчують необхідність психологічної підготовки спортсменів в результаті чого підвищується ефективність атакуючих і захисних дій, а виступи команди на змаганнях стають узгодженими та злагодженими [1].

Саморегуляція у спорті розглядається у різних контекстах: аналіз психічних станів та саморегуляції спортсменів (Певнева А. М.) психічна регуляція у спорті вищих досягнень (В. Сопов), емоційна саморегуляція (Г.Д. Бабушкін) та ін.

Мета роботи – теоретичний та емпіричний аналіз вольової саморегуляції гравців баскетбольної команди Сумського національного аграрного університету

Виклад основного матеріалу. Для реалізації поставленої мети нами було проведено методику «Дослідження вольової саморегуляції» (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман). Респондентами виступили 17 студентів - членів збірної команди аграрного університету з баскетболу (8 - навчаються на 1 – 2 курсах, 9 – на 3 – 5 курсах). Команда аграрного університету бере участь у обласних та міських змаганнях з баскетболу, що вимагає від спортсменів не лише професійних

умінь, а й психологічної підготовки, включаючи емоційно-вольову саморегуляцію.

Таблиця 1

Особливості прояву вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету

Параметри	1 – 2 курс	3 – 5 курс
Наполегливість (мах 16)	9,65±0,45	9,43±0,23
Самоконтроль (мах 13)	5,12 ±0,12	7, 89±0,42
Вольова саморегуляція (мах 24)	10,56 ±2,14	15,01 ±1,65

Відповідно до отриманих даних (табл. 1) наполегливість розвинена в цілому на рівні вище за середній, це свідчить, що більшість студентів – баскетболістів є активними людьми, що у намагаються довершити розпочату справу до кінця. Їхня поведінка відповідає загальним принципам, нормам та правилам.

За шкалою самоконтроль студенти 1- 2 курсів - члени збірної команди з баскетболу аграрного університету відповідають рівню нижче за середній, що характеризує їх як людей, які не достатньо володіють собою, контролюють свій стан та емоції. Студенти – баскетболісти, які навчаються на 3 – 5 курсів – відповідають рівню самоконтролю вище за середній, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Показники вольової саморегуляції у студентів 1 – 2 курсі на рівні нижче за середній, що свідчить про низьку емоційну стійкість, невпевненість у собі. У гравців студентської збірної з баскетболу 3-5 курсів показники вольової саморегуляції знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатню емоційну зрілість, вміння розподіляти зусилля і здатність контролювати свої вчинки.

Спортсмени з низьким рівнем розвитку наполегливості та самоконтролю можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанності поведінки, вразливістю, та мати знижений фон активності та діяльності. Такі якості можуть перешкоджати ефективній спортивній діяльності, тож потребують корекції.

Щодо загальної вольової саморегуляції, виявлено, що 20 % баскетболістів аграрного університету мають такі особистісні риси та якості, як емоційна нестійкість, підвищена чутливість, невпевненість, нездатністю до самоконтролю та рефлексії, що може призвести до зниження активності та працездатності.

Відповідно до отриманих результатів пропонуємо розвивати раціональну вольову саморегуляцію за допомогою аутогенного та психотонічного тренування.

Висновки. Таким чином, розвиток вольової саморегуляції гравців студентської баскетбольної команди агарного університету, визначений як процес, який забезпечує керування власним станом та є основою ефективної змагальної діяльності. Він є необхідною складовою професійної та психологічної підготовки спортсменів. Визначено, що респонденти, які навчаються на 3 – 5 курсах мають середній рівень саморегуляції, однак разом з тим виявлено, що зі студентами – баскетболісти, які навчаються на 1 – 2 курсах необхідно проводити заходи, орієнтовані на активний розвиток вольової саморегуляції.

Література

1. Бринзак С. С., Краснов В. П. Підвищення ефективності взаємодії гравців студентської баскетбольної команди ураховуючи психологічну сумісність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. Вип. 112 (4). С.44 – 48.
2. Марищук В.Л. Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодіагностика в спорті: учеб. пособие для вузов. М., 2005. С. 227-230.
3. Разимов А. П. Психология команды. М., 2003. 423 с.
4. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис.. канд. наук по физ. восп. и спорту. К., 2000. - 19с.

Мельникова-Егорченко Наталія

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доценткафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Лисенко Л.Л.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА КОМУНАЛЬНОЇ
УСТАНОВИ "ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ "ВІДРОДЖЕННЯ" ЧЕРНІГІВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Постановка проблеми. Проблема освіти і виховання дітей з особливими потребами поки що стоїть в українському суспільстві дуже гостро. Адже

сьогодні в нашій країні, за даними МОЗ, живе лише понад 18 000 дітей з діагнозом ДЦП (дитячий церебральний параліч) [6], а загальна кількість дітей, які потребують корекції фізичного та(або) розумового розвитку, в Україні понад 1 млн., що становить 12% від загальної чисельності дітей у країні.

Інклюзивна освіта є одним із пріоритетних стратегічних напрямків діяльності Міністерства освіти і науки України та спрямована на реалізацію прав дітей з особливими освітніми потребами на здобуття якісної освіти, всебічний розвиток, підготовку до активної участі у житті суспільства. З 2017 р. розвиток інклюзивної освіти увійшов до пріоритетних напрямів «Нової української школи»[3]. У 2017/2018 н. р. впровадження інклюзивного навчання здійснювалось на виконання Закону України «Про освіту»[2], «Плану заходів з реалізації Національної стратегії у сфері прав людини на період до 2020 року» [7], закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»[1].

У 2017/2018 н. р. порівняно з 2016/2017 н. р. майже на 72 % збільшилася кількість учнів в інклюзивних класах (з 4 180 до 7 179 осіб). За той же період майже на 73 % зросла кількість шкіл з інклюзивним навчанням – з 1 518 до 2 620 закладів. Станом на 2017/2018 н. р. у порівнянні з аналогічними показниками попереднього навчального року більш ніж на 85 % зросла кількість класів з інклюзивним навчанням – з 2 715 до 5 033 класів. У період 2013/2014–2017/2018 н. рр. кількість учнів із особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних класах закладів загальної середньої освіти, зросла в 3,4 рази. Найбільш динамічно зростала кількість учнів, починаючи з 2015/2016 н. р.: у 2014/2015 н. р. кількість учнів відносно попереднього року зросла на 2,9 %, тоді як середній темп зростання за 2015/2016–2017/2018 н. рр. склав 50,4 % [4].

Отже, стійка оптимізація закладів інституційного виховання, насамперед, зумовлена впровадженням інклюзивного навчання та збільшенням кількості дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються у спеціальних класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Зважаючи на те, що сучасна державна політика, нормативно-правові зміни сприяють формуванню нової суспільної філософії щодо дітей та дорослих з особливими потребами, розуміючи актуальність і важливість цих проблем, усвідомлюючи необхідність поліпшення медичного та соціально-педагогічного обслуговування та зміни ставлення суспільства до дітей з особливими потребами залишається актуальним розв'язання проблеми інтегрування їх до повноцінного суспільного життя та забезпечення їхніх особливих потреб у якісному медичному обслуговуванні, доступі до освіти, дозвілля та загалом обґрунтування теоретико-методологічних засад системи організації освітнього середовища дітей з особливими потребами.

Метою дослідження є обґрунтування системи організації освітнього середовища комунальної установи "Обласний центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю "Відродження" Чернігівської обласної ради.

Виклад основного матеріалу дослідження. Комунальна установа «Обласний центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Відродження» Чернігівської обласної ради - реабілітаційна установа, цільовим призначенням якої є здійснення комплексу реабілітаційних заходів, спрямованих на створення умов для всебічного розвитку дітей з інвалідністю віком до 18 років та дітей віком до 2-х років (включно), які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності, засвоєння ними знань, умінь, навичок, досягнення і збереження їхньої максимальної незалежності, фізичних, розумових, соціальних здібностей з метою максимальної реалізації особистого потенціалу.

Установа забезпечує створення умов для зменшення та подолання фізичних, психічних, інтелектуальних і сенсорних порушень, запобігання таким порушенням, коригування порушень розвитку, формування та розвиток основних соціальних і побутових навичок.

В основу реабілітаційного процесу покладена модель «Тандем» («дитина-сім'я-фахівець» - покращення адаптації дитини з особливими потребами до повноцінного життя в суспільстві), схвалена Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Для кожної дитини фахівці розробляють індивідуальну програму тривалістю три тижні, яка забезпечує послідовність реабілітаційного процесу.

Проведення комплексу заходів із ранньої, соціальної, педагогічної, психологічної, фізичної, медичної реабілітації, працетерапії та професійної орієнтації. Реабілітаційні заходи проводяться виключно на підставі індивідуальних планів реабілітації Дітей, складених, з метою реалізації індивідуальних програм реабілітації, із залученням до участі в цьому процесі Дітей і (в разі потреби) їхніх батьків або законних представників.

Реабілітаційний процес спрямовується на: попередження, зменшення або подолання фізичних, психічних порушень, розвиток здібностей, поступову повну або часткову інтеграцію у суспільство; формування та розвиток в Дитини основних соціальних навичок (особиста гігієна, самообслуговування, пересування, спілкування тощо), пристосування побутових умов до їхніх потреб, соціально-побутове влаштування та обслуговування, педагогічну корекцію з метою вироблення та підтримання навичок самостійного проживання, стереотипів безпечної поведінки, покращення якості життя; опанування навичок захисту своїх прав та інтересів, самоаналізу і позитивного сприйняття себе та оточуючих, навичок спілкування, забезпечення самостійного проживання у суспільстві з необхідною підтримкою; надання

Дитині своєчасної та ефективної комплексної реабілітаційної допомоги та організацію реабілітаційного процесу відповідно до особливостей її психофізичного розвитку[5].

Алгоритм організації та реалізації програм реабілітації дітей з особливими потребами представлено на рис. 1.

На основі індивідуальної первинної діагностики, яка здійснюється медико-психолого-педагогічним консилиумом (засіб управління комплексною діагностикою стану дитини, засіб розробки індивідуальних проектів реабілітації та моніторингу ефективності діяльності вихованців і фахівців) з метою визначення цілей реабілітації дітей, розробки та реалізації індивідуального плану реабілітації.



Рис. 1 Алгоритм організації та реалізації програм реабілітації дітей з особливими потребами

Зміст індивідуальної програми реабілітації дитини передбачає комплексність застосування медичних, психолого-педагогічних заходів й заходів соціальної реабілітації та адаптації (рис. 2) у створенні освітньо-реабілітаційного середовища. Важливою умовою розробки й реалізації індивідуальної програми реабілітації є варіативність вибору заходів реабілітації на основі орієнтації на особистісно зорієнтований підхід.

До *медичних процедур відновного лікування* відносяться: фізіотерапевтичні процедури (масаж (класичний, точковий, сегментарний, вакуумний, вібромасаж); гідротерапія (загальний і сегментарний гідромасаж, перлинні ванни, гідролазерний душ, ін); електромагнітні процедури (СМТ, електросон, електрофорез, магнітотерапія); теплові процедури (парафін, озокерит, бішофіт); ультразвукова терапія); лікувальна фізкультура; тренування ходи за допомогою тренажерів «Динамічний пароподій»; заняття на тренажерах (кулькові ванни для дітей до 3 років, батуту, велотренажери, тренажери «Кетлер», тренажер «Тунель», профілактори Євмінова); використання костюмів «Гравістат» за методом професора К.О. Семенової; танцювально – рухова терапія; рефлексотерапія; санація ротової порожнини.

До *медикаментозної терапії* відноситься: вітамінотерапія; церебропротектори; мозкові стимулятори; інші – за призначенням лікаря – спеціаліста.

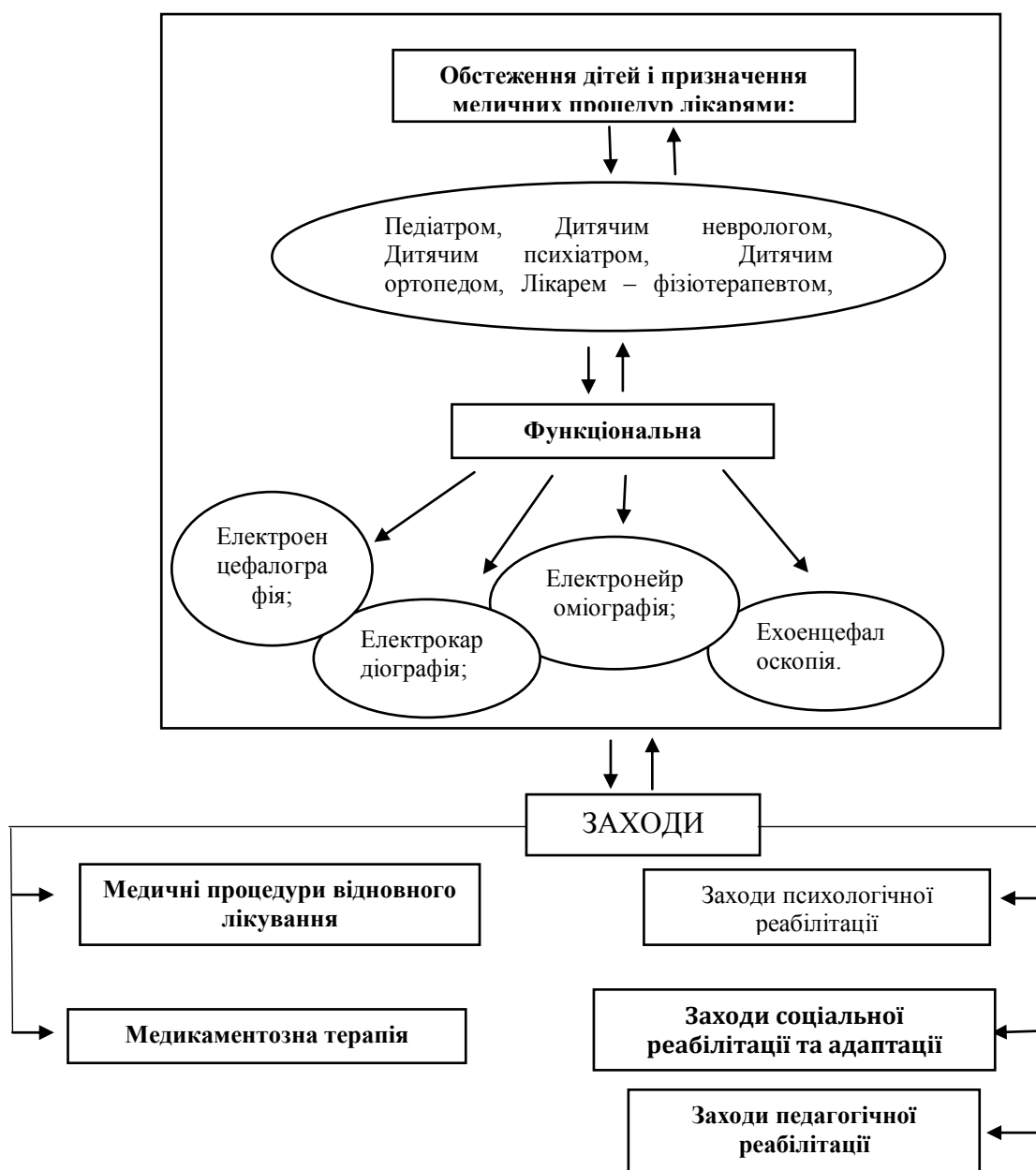


Рис. 2 Основні напрями діяльності та джерела формування комплексної індивідуальної програми реабілітації дітей з особливими потребами

Заходами психологічної реабілітації є: психолого – педагогічна діагностика особистості дитини; психокорекція і консультування (індивідуальні, групові, сімейні); психопрофілактика тютюнової та алкогольної залежності; драматизація; арт-терапія; заняття в кімнаті сенсорної інтеграції; музикотерапія; психорозвантаження; профорієнтація дітей; ігротерапія (розвиток здібностей, корекція психічного дефіциту); розвиваючі комп'ютерні ігри.

До заходів *соціальної реабілітації та адаптації* відносяться: заняття з розвитку побутових навичок; навчальне харчування (формування навичок самообслуговування та харчування); ігрова діяльність; лялькові вистави за участю дітей; трудова терапія в деревообробній та швейній майстернях: плетіння макраме, виготовлення м'яких іграшок, в'язання на в'язальних машинах, опанування навичок роботи на швейних машинах, виготовлення виробів з дерева та інше); перегляд мультфільмів (виховання навичок культури поведінки); групові заняття «Коло спілкування» (розвиток навичок спілкування); організація та проведення культурно – дозвільних заходів для дітей з ООП (розваг, дитячих свят, заходів на відзначення пам'ятних дат).

Заходами педагогічної реабілітації є: логопедична корекція; монтесорі терапія; Заняття в комп'ютерному класі з використанням розвиваючих комп'ютерних ігор; корекційно-розвивальні заняття (групові та індивідуальні); заняття з образотворчої діяльності; музичні заняття, як форма музикотерапії; караоке; танцювально-рухова терапія; виготовлення комунікативних книжок для невербального спілкування дітей – інвалідів з вадами слуху; забезпечення батьків методичною літературою, навчання їх прийомам масажу, догляду за дитиною з особливими потребами.

Однією з провідних характеристик освітньо-реабілітаційного простору є суб'єкт-суб'єктна взаємодія всіх його учасників, яка має базуватися на співробітництві, діалогічній манері спілкування та демократичному стилі відносин. Партнерство та співпраця є ефективними чинниками у справі успішної соціалізації дітей з обмеженими можливостями.

Взаємодія всіх учасників освітнього процесу відбувається в таких формах, як сумісна діяльність (ЛФК, свята, заняття, тощо), живого спілкування (бесіди, практичні семінари, «відкритий мікрофон»), наочного.

Побудова гуманних взаємовідносин суб'єктів педагогічного процесу вимагає дотримання основних засад педагогіки партнерства, які полягають у спілкуванні, взаємодії та співпраці між дітьми з особливими потребами –

батьками - спеціалістами. Суб'єкти такого процесу, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними й зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат.

Висновки. 1. Визначено, що діяльність «Обласного центру комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Відродження» спрямована на поліпшення стану здоров'я, покращення якості життя та інтегрування дітей з особливими потребами в суспільство засобами комплексної реабілітації, яка поєднує лікувально-відновлювальні і корекційно-педагогічні заходи.

2. Встановлено, що основними засадами якісної та доцільної організації побудови освітньо-реабілітаційного простору діяльності даного центру є: якісне комплексне діагностування, як засіб ефективного процесу управління реабілітацією дітей з особливими потребами; комплексність застосування медичних, психолого-педагогічних заходів й джерел соціальної реабілітації та адаптації для ефективної реалізації індивідуальної програми реабілітації дітей з особливими потребами; організація діяльності центру на засадах співпраці «дитина-сім'я-фахівець»; створення інтегрованого виховного простору за принципами співжиття, співтворчості, спрямованого на подолання соціальної ізоляції.

Література

1. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> (поточна редакція: 31.08.2018)

2. Закону України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (поточна редакція: 19.01.2019).

3. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Упоряд. Гриневич Л. [та ін.]. Київ. 2016. 34 с.

4. Освіта в Україні: базові індикатори. -Інформаційно-статистичний бюлетень результатів діяльності галузі освіти у 2017/2018 н. р.

5. Положення про комунальну установу «Обласний центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Відродження» Чернігівської обласної ради [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dfrr.minregion.gov.ua/foto/projt_addition/2018/07/Polozhennya_1657.pdf

6. Програма «Радість дитинства – вільні рухи» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.dcp.org.ua/about.html>

7. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2015 року № 1393-р., доручення Прем'єр-міністра України від 04.05.2017 № 15455/6/1-17 до пункту 2 розділу II Протоколу першого засідання Національної ради реформ на тему: «Освіта, безпека та благополуччя дітей як пріоритет

розвитку країни» від 31 березня 2017 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1393-2015-%D1%80>

Петрик Ірин, Римар Олена

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Багінська О.В.

СУЧАСНІ РЕАЛІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ (з досвіду практичної діяльності)

Постановка проблеми. Найсучасніша та найдосконаліша програма не може бути дієвою без ефективної системи її практичного впровадження. Тому актуальним є дослідження сучасних реалій реалізації шкільної програми з фізичної культури в школі, що дозволяє визначити проблемні питання у даній системі та окреслити шляхи їх вирішення.

Метою дослідження є виявлення проблемних питань в процесі реалізації шкільної програми з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день, школярі мають певні очікування від свого навчання. Діти бажають знайти визнання власної унікальності, отримати увагу та повагу до своєї особистості, в тому числі і на уроках фізичної культури. Соціальне середовище в якому знаходяться сучасні школярі постійно змінюється, виникають нові освітні потреби. Однак, однією з сучасних реалій є відставання більшості шкільних закладів освіти від темпів прогресування суспільства. Сьогодні в школі залишається типовою система фізичного виховання, яка була притаманна останні 20-30 років тому, проти те що програмове забезпечення цієї системи знаходиться на досить високому рівні [3].

На основі аналізу та узагальнення інформації науково-методичної літератури, анкетування та педагогічного спостереження нами виявлено кілька проблем. Перша проблема, з якою я зіткнулася особисто під час проходження педагогічної практики – це матеріально – технічна база, а точніше, майже повна її відсутність. На превеликий жаль, лише в небагатьох школах міста Чернігова є належна матеріально-технічна база для повноцінного навчання школярів, в інших школах вчителі просто не можуть виконувати ту освітню програму, яка існує на сьогодні.

Другою проблемою, яку я хочу виділити – це відношення до фізичного виховання в школі. В середньому, учні мають по 2-3 уроки фізичної культури на тиждень. Відвідування яких знаходиться у межах 40-60% учнів, а роль самого вчителя часто зводиться до того, щоб видати дітям м'яча. Як результат – зростає ціле покоління, у якого відсутня потреба до занять спортом, мотивація до занять фізичними вправами в цілому. А сьогоднішнє покоління, яке звикло проводити час біля комп'ютерів та телевізорів, як ніколи потребує фізичної активності. [7,с.65]

Наступним є те, що шкільна програма дає можливості розвивати природні здібності дитини, однак цей напрям фактично не реалізовується в сучасній школі. Дослідження у даному напрямку підтверджують доцільність переходу від конвеєрного навчання до індивідуалізованого, диференційованого, спрямованого на розвиток потенціалу кожної особистості в найбільш оптимальному для неї напрямку [5,с.32].

Під час проходження педагогічної практики було проведено анонімне опитування серед учнів 9-11 класів. З приводу того, що вони хочуть вивчати і що саме їм не подобається в уроках фізичної культури. 70% школярів зазначали, що вони не хочуть вивчати те, що в них роками проводиться вужче ніж є в програмі. Більшість учнів скаржилися на монотонність та типовість уроків. Вони бажають нового, інноваційного.

Висновки. Отже, ефективна реалізація шкільної програми потребує формування мотивації як школярів так і вчителів фізичної культури, врахування вчителями освітніх потреб дітей та освоєння максимальної кількості видів діяльності наведених в програмі для забезпечення різноманіття в початковому процесі, спрямування роботи педагога на індивідуалізацію фізичного виховання.

Література

1. Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно - оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О.В. Андрєєва, М.В. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005. - №4. - С.34-36.
2. Васьков Ю.В. Концепція (проект) розвитку фізичного виховання в загальноосвітній школі / Ю.В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. ТОВ "ОВС" 1 (13) 2004. – С. 2-7.
3. Гета А.В. Стан розвитку фізичного виховання в галузі освіти України / А.В. Гета, А.В. Остапов, О.О. Піменов // Матеріали IV Міжнародної електронної наукової конференції "Психологічні педагогічні і медико-

біологічні аспекти фізичного виховання". – Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Інститут фізичної культури та реабілітації, 2013. – С. 183-187.

4. Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – 424 с.

5. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб.наун.праць. - Тернопіль, 2004. - С.35-39.

6. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Поділ., 2000. – 305 с. : ілюстр.

7. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с. 11.

Самохвалова Ірина

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету Рибалко П. Ф.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ – ЛЕГКОАТЛЕТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Постановка проблеми. Під витривалістю в спорті фахівці розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ для подолання стомлення, без істотного зниження інтенсивності роботи і її ефективності [1,3,4].

Основи фізіологічного обґрунтування сутності витривалості як якості рухової діяльності і виявлення особливостей її прояву в різних видах спорту були закладені в роботах Н.В. Зимкіна, В.С. Фарфеля, А.В. Коробкова, Н.Н. Яковлева, Н.І. Волкова, С.П. Летунова, Ю.І. Данько й інших фахівців.

У тісному зв'язку з результатами цих досліджень розроблялися загальні основи розвитку витривалості, що послужили фундаментом для розробки різноманітних напрямків розвитку цієї якості в різних видах спорту. Це праці В.М. Заціорського, Н.Г. Озоліна, Д. Харре, М.Я. Набатнікової, В.П. Філіна, В.Н. Платонова й ін.

Рівень розвитку витривалості спортсмена обумовлюється енергетичним потенціалом його організму і тим, наскільки він відповідає вимогам

конкретного виду спорту, а також ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не тільки високий рівень його м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, але і віддалення розвитку стомлення і протидії цьому процесу [1,2,4].

Специфіка підготовки легкоатлетів передбачає розвиток спеціальної бігової витривалості. Вона розвивається повторенням спеціальних вправ із проявом досить високих силових напруг у межах 75–80% максимальних навантажень. Короткочасні потужні м'язові скорочення при утрудненому кровообігу й із затримкою подиху формують пристосувальні реакції організму, м'язи якого гостро й постійно відчують нестачу кисню й енергетичних речовин. Відбувається також економізація витрат ресурсів у період коротких виконань вправ з обтяженнями [5].

Мета дослідження – експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для розвитку витривалості студентів – легкоатлетів аграрного університету.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося у Сумському національному аграрному університеті. В експерименті брали участь студенти – члени збірної команди університету з легкої атлетики 15 чоловік.

Під час проведення тренувальних занять, студенти – легкоатлети виконували запропоновані нами комплекси вправ для розвитку витривалості. До комплексів входили вправи для розвитку спеціальної витривалості, вправи з обтяженням, статичні вправи.

Для виявлення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів використовували тестові вправи і вимірювалася: маса тіла; обхват грудної клітки; сила кисті; стрибок у довжину з місця; метання набивного м'яча (1 кг) з-за голови двома руками з положення сидячи ноги нарізно; біг 30 м; біг 100 м; човниковий біг 4 x 9 м; біг 500 м; біг 1000 м; біг 3000 м.

Для визначення рівня розвитку витривалості було проведено тестування спортсменів - легкоатлетів аграрного університету до початку експерименту та після нього. Тестування проводилось за такими параметрами: біг 800 м.; біг 1000 м.; біг 1500 м.;біг 3000 м.

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників витривалості у студентів – легкоатлетів аграрного університету(%)

Тести	Початок експерименту	Кінець експерименту
Біг на дистанцію 800 м	4,82±0,13	7,35±0,14
Біг на дистанцію 1000 м	3,73±0,21	16,61±0,38

Біг на дистанцію 1500 м	3,19±0,31	19,44±0,61
Біг на дистанцію 3000 м	0,9±0,12	17,82±0,15

Аналізуючи дані таблиці 1, робимо ми бачимо, що проведення на тренувальних заняттях запропонованих комплексів вправ призвело до покращення результатів виконання тестів на витривалість (біг) наприкінці експерименту на 12,15% порівняно з його початком. Отже, ми бачимо позитивний вплив комплексів вправ на розвиток витривалості.

Дані отримані на початку дослідження свідчать про нерівномірність розвитку витривалості за традиційною програмою, адже зі збільшенням відстані зменшується коефіцієнт приросту тренуваності. Наприкінці дослідження, навпаки, збільшення дистанції навіть позитивно впливає на швидкість її подолання.

Для оцінки комплексного впливу комплексів вправ для розвитку витривалості ми проаналізували розвиток інших якостей (гнучкість, сила, координація), а також антропометричних показників (табл. 2).

Таблиця 2.

Динаміка зміни показників фізичного розвитку спортсменів – легкоатлетів аграрного університету(%)

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту
Маса тіла, (кг)	0,59	1,53
Життєва ємність легень, (л)	7,00	11,00
Округлість грудної клітки, (см)	2,50	3,50
Динамометрія правої кисті, (кг)	1,00	20,00
Стрибок в довжину з місця, (м)	6,01	8,67
Кидок набивного м'яча, (м)	5,00	11,00
Біг на 30 м., (с)	2,00	6,00
Нахил вперед з положення сидячи (см)	3,00	9,30
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	1,08	11,06
\bar{X}	2,57	8,27
σ	± 0,07	

Результати показали, що наприкінці дослідження покращилися показники розвитку інших фізичних якостей, окрім витривалості – на 8,27%. Відповідно позитивний розрив між показниками складає 5,7%, що свідчить на користь застосування спеціальних вправ на тренуваннях.

Педагогічні спостереження показали, що вплив зміненої методики проведення тренувань відбився не на кожному з показників однаково. Так, найбільш стрімко зміненим фактором виявилися показники динамометрії. Унаслідок активного використання елементів бігу та загально розвиваючих вправ для розвитку витривалості збільшився показник життєвого об'єму легень, спостережено зростання цього показника на 11%. Результати показника гнучкості в упорі сидячи збільшився на 9,3%. Різниця у кількості виконання згинання й розгинання рук в упорі лежачи складає 11,06% .

Темпи зростання показників маси тіла на початку і наприкінці дослідження дещо відрізняються. Так маса тіла зросла майже на 1%. Це можливо, внаслідок зміцнення та розвитку м'язів спортсменів.

Висновки. Експериментальна методика підтвердила важливість застосування спеціальних комплексів вправ для розвитку витривалості на тренувальних заняттях легкоатлетів аграрного університету. Це сприяло покращенню не тільки рівня розвитку витривалості, а також їх фізичного розвитку.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Программування та організація тренувального процесу. М.: ФиС, 1985. 176с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2012. Т.2. 368с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Б. Х. Ланда.— Москва: Советский спорт, 2012. — 208с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]/ Л.П.Матвеев - Москва: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.
5. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.

Синиця Артем
Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Восділова О.М.

РОЗВИТОК «SOFT SKILLS» МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Стрімкі темпи розвитку суспільства висувають перед педагогами нові вимоги, щодо формування навичок майбутнього у підростаючого покоління. До цих навичок найчастіше відносять так звані 4К компетентності (креативність, комунікативність, колоборація, комунікація). В той же час педагогічні спостереження та результати співбесід з педагогами свідчать про недостатній рівень розвитку цих навичок у самих вчителів, фахівців в сфері фізичного виховання та спорту, зокрема. Крім того, аналіз існуючих навчальних планів та програм підготовки фахівців в сфері фізичного виховання та спорту дає підстави стверджувати, що в процесі підготовки майбутніх педагогів, формуванню навичок розвитку перерахованих вище компетентностей приділяється недостатньо уваги, або не приділяється зовсім. Тому виникає протиріччя між існуючою системою підготовки майбутніх педагогів та вимогами суспільства до них. Одним зі шляхів подолання цих протиріч вбачаємо у впровадженні форм та засобів неформальної освіти в систему підготовки фахівців в сфері фізичного виховання та спорту, розвиток «м'яких навичок» (далі «softskills»), зокрема.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні актуальності розвитку «softskills» майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту засобами неформальної освіти.

Об'єкт дослідження – система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Предмет дослідження – «softskills» майбутніх педагогів в сфері фізичного виховання та спорту.

Сьогодні випускним ЗВО має конкретну спеціальність та безмежну кількість можливостей для самореалізації в суміжних галузях. Тому поруч з формуванням професійних компетентностей йому слід проявляти додаткові особистісні якості або «softskills», які дозволять йому вирізнятися серед інших фахівців, легко адаптуватися до умов діяльності, що змінюються та вчитися новому для самовдосконалення.

Hardskills («тверді навички» в перекладі з англійської) – це технічні можливості або набори навичок, які легко визначити кількісно і які можна наочно продемонструвати. Як правило, їхможнавивчити, відвідуючи курси, семінари, читаючи книги і отримавши специфічний досвід. Приклади «твердих» навичок: знання іноземної мови; швидкість набору текст; програмування та інші.

З точки зору працевлаштування найчастіше саме ці навички є основними, адже фахівець в якійсь області повинен, в першу чергу, володіти спеціальними вміннями [6].

З іншого боку «softskills» («м'які» або «гнучкі» навички) – це комплекс неспеціалізованих, але важливих для кар'єри і успіху в житті надпрофесійних навичок, які відповідають за високу продуктивність і є «наскрізними», тобто не пов'язані з конкретною предметною областю. Вони суб'єктивні і їх важко виміряти. Якщо коротко, це основна різниця між «hardskills» і «softskills» [1, 2].

Приклади м'яких навичок: відповідальність; дисциплінованість; лідерство; тайм менеджмент; вирішення проблем; креативність; критичне мислення; терплячість; командна праця та інші.

Незважаючи на те, що зараз все частіше можна почути саме про «м'які» навички, це не означає, що «тверді» не мають цінності. Швидше, навпаки: ви можете бути організованим і відповідальним, але якщо крім цього не володієте спеціальними професійними навичками, то не зможете реалізуватися повною мірою [3, 5].

Формування «softskills» ґрунтується на трьох важливих засадах:

«Вчитися в дії» – отримання різних вмінь під час практичної діяльності. Цей принцип реалізується на практиці в першу чергу, через велику кількість практичних вправ та обов'язкове опрацювання теоретичного матеріалу на практичному ґрунті [4].

«Вчитися взаємодіяти» – цей принцип передбачає навчання роботі в команді та спонукання до співпраці з оточенням. Мультиплікаторам у сфері неформальної освіти важливо пам'ятати, що люди найбільше ефективно навчаються у групах та один від одного. Використання роботи в малих групах на будь-якому тренінгу, що дає великий простір для горизонтального навчання всередині групи.

«Вчитися вчитися» – отримання навичок пошуку та обробки інформації, а також вміння аналізувати власний досвід та отримувати з нього живі знання.

Саме ці засади слід використовувати щоб навчити роботу в команді та спонукати майбутніх педагогів до співпраці, отримання різних вмінь під час навчання та практичної діяльності, вчити отриманню навичок пошуку та обробки інформації та вмінню аналізувати власний досвід.

Висновки. Таким чином, ми передбачаємо, що якісна підготовка фахівця в сфері фізичного виховання можлива при врахуванні двох складових: формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту та формування їх «softskills». Тільки в сумінабуті компетентності дозволять повністю реалізувати свій потенціал майбутнім педагогам.

Література

1. Алексеева А. В. Застосування тренінгових технологій у процесі підвищення професійної конкурентоздатності особистості / А. В. Алексеева // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 9. – С. 34-42.
2. Галіцина Л. В. Серйозні ігри для серйозних людей / Л. В. Галіцина, О. Шатохіна. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
3. Кривонос А. Коучинг – сучасна запорука вдалих справ: актуальні аспекти сутності та значення поняття / А. Кривонос, М. Білокур, О. Савенко // Персонал. – 2014. – № 2/3. – С. 66-72.
4. Строяновская Е. В. Тренінг формування потреби в здоровому образі життя / Е. В. Строяновская. – К. : Марич В. Н. : Сімейне коло, 2010. – 115 с.
5. Тарарина Е. В. ART-коучинг: техніки простих рішень / Елена Тарарина. - К. : Саммит-Книга, 2015. - 86 с.
6. Фарун Х. Динаміка різноманіття: як реалізувати потенціал різноманіття під час тренінгу: посіб. для фасилітаторів у сфері освіти актив. громадськості / ред.: Х. Фарун, Е. Сковрон, Н. -Е. Цімерман. – Київ : Інша освіта, 2015. – 75 с.

Степаненко Юлія, Вахненко Вікторія

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету

«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Багінська О.В.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ СПОРТУ З РАННЬОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ

Постановка проблеми. Види спорту з ранньою спортивною спеціалізацією вимагають від юних спортсменів виконання технічно складних рухів з високою амплітудою. Зважаючи що в цьому віці процес формування

фізіологічних вигинів хребта активний – доцільно вивчити вплив систематичних занять спортом на формування постави та передумови попередження її порушень.

Мета дослідження – виявити, на основі аналізу науково-методичної літератури, вплив занять видами спорту з ранньою спортивною спеціалізацією на формування постави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування фізіологічних вигинів хребта починається у ранньому дитинстві і зумовлено рядом факторів: спадковість, руховий режим, стато-динамічний режим, фізичне навантаження та гетерохронність у розвитку рухової функції. Правильно сформовані фізіологічні вигини та анатомічний комплекс дозволяють забезпечити оптимальне виконання ресорної функції та допомагають зберегти рівновагу тіла людини. Однак, негативний вплив на якийсь з факторів може призвести до виникнення патологічних змін, не тільки опорно-рухового апарату і порушення постави, а й низки захворювань внутрішніх органів та серцево-судинної системи.

Систематичні заняття спортом передбачають наявність фізичного навантаження, застосування системи специфічних вправ, виконання ряду складних технічних елементів. Все це неодмінно призводить до специфічних адаптаційних ефектів, в залежності від виду спорту, які торкаються більшості з вказаних факторів.

Особливої уваги заслуговують види спорту з ранньою спортивною спеціалізацією, які вимагають виконання технічних елементів з високою амплітудою. Так, в художній гімнастиці, діти молодшого шкільного віку вже виконують досить складні рухи з високою амплітудою.

В дослідженнях В.А. Кашуби (2002), доведено що порушення постави призводить до погіршення здатності утримувати вертикальне положення тіла та появи більш значущого коефіцієнту асиметрії. О.М. Бурувих (2000), Є.І. Бахмат (1980), В.К. Спирін (2001), вважають що питання ранньої діагностики та профілактики порушень постави у дітей заслуговують особливої уваги. Тому що, зовнішні прояви деформації хребта вказують вже на наявність порушення постави. Саме тому для ефективної профілактики порушень постави необхідно мати метод для ранньої діагностики і відстеження перших ознак дисбалансу м'язової активності.

У зазначеному аспекті було проведено дослідження А.А. Потапчука і М.Д. Дідюра (2001), були визначені вимоги до методики обстеження дітей з метою виявлення порушень постави:

1. Визначення найменших ознак порушення постави та фізичного розвитку;

2. Визначення найслабших ланок в системах організму, відповідальних за формування і підтримку постави, що дозволяє розробити індивідуальну програму корекції (загальна оцінка та індивідуальний підхід) та оперативний і інтегративний контроль.

У роботі Н.С. Разумейко було розкрито особливості диференційованої корекції постави у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням тонічного вібраційного рефлексу. Що дозволило одержувати інформацію про характер рефлекторної збудливості нервових центрів, що відображають функціональну активність пов'язаних між собою м'язових груп.

Зазначені дослідження не повною мірою розкривають проблему профілактики порушення постави дітей, які систематично займаються видами спорту з ранньою спортивною спеціалізацією. Відсутня інформація щодо доцільності та наукового обґрунтування застосування тих або інших фізичних вправ та комплексів для профілактики порушень постави.

Висновки. Враховуючи наявність сучасних методів дослідження рухової активності та її впливу на поставу, виникає можливість наукового обґрунтування методики попередження порушень постави дітей молодшого шкільного віку в умовах занять видами спорту з ранньою спеціалізацією.

Література

1. Голяка С.К., Галицька Н.Є., Микитас М.В. Профілактика порушень постави у школярів. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. – Херсон: ХДУ, 2013. – 68 с.

2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.

3. Кашуба В.А. Методологические особенности исследования осанки человека / В.А. Кашуба, Т.В. Верховая // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. - №13. – С. 48-53.

4. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 164 с.

5. Разумейко Н.С. Диференційована корекція постави у дітей молодшого шкільного віку під час занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. - №11. – С. 47-54.

6. Спирин В.К. Мышечная активность и здоровье детей / В.К. Спирин: Монография. – Великие Луки, 2001. – 138 с.

Хомич Анна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Воєділова О. М.

ШЛЯХ ПОШУКУ КРЕАТИВНИХ РІШЕНЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. З початком реформування освіти з проблемою пошуку нових креативних і цікавих рішень викладання зіткнулися вчителі і викладачі усіх сфер освіти. Не оминула реформа і напрямок фізичного виховання та спорту. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів (наказ № 52 від 13 січня 2017 р. № 201 від 10 лютого 2017 р.) до освітніх програм додано ще 7 модулів (регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка та чирлідінг)[1]. В той же час результати педагогічних спостережень та опитувань свідчать [1. 3. 5], що школи не мають належної матеріально-технічної бази, а вчителі достатньої кваліфікації для компетентного впровадження даних модулів. Суперечності між вимогами системи освіти та наявним станом фізичного виховання на місцях і стимулюють до пошуку креативних рішень.

Мета дослідження – визначити шляхи пошуку креативних рішень організації освітнього процесу всфері фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Зміна парадигми освіти та перехід до «Нової української школи» стимулює до пошуку нових підходів в освітньому процесі. Пошук креативних рішень для підвищення мотивації дітей до занять фізичними вправами є важливою проблемою освіти.

Одним із важливих шляхів пошуку креативних рішень в сфері фізичного виховання може слугувати емпатія- здатність уявити себе на місці іншої людини, зрозуміти її бажання, почуття та потреби [5].

Спостерігаючи за поведінкою дітей можна знайти певну закономірність між дитячими «подобається», «не подобається» і використати це у подальшому навчанні. Запропонувавши дітям обговорити деталі уроку, можна запропонувати їм висловити свою думку з приводу покращення технології його проведення з використанням методу мозкового штурму. "Мозковим штурмом" називають спільне розв'язання проблем, яке забезпечується особливими прийомами. Під час першого етапу "мозкового штурму" — генерації ідей — усі

учасники мають право висувати свої пропозиції щодо вирішення поставленого завдання. Критику ідей заборонено. Усі учасники мають право спокійно висловлювати свої думки. Наступний етап — відбір кращої ідеї. Під час цього етапу не прийнято наголошувати на авторстві тієї чи іншої ідеї. Вважають, що кращі ідеї є результатом колективної творчості. Останній етап — аналіз ідей (учасники розподіляються на дві групи — прибічників і супротивників. Ними мають бути проаналізовані всі аргументи "за" й "проти" кожної ідеї)[3]. Таким чином діти самостійно знаходять шляхи для вирішення проблем уроку та навіть сфери фізичного виховання загалом.

Багато залежить і від учителя, його бажання навчити дітей і навчитися самому. Як визначав К. Д. Ушинський у своїй статті «Про користь педагогічної літератури»: «Наставницька і виховна діяльність, можливо, більше ніж будь-яка інша, потребує постійного натхнення; а тим часом вона більше, ніж усяка інша діяльність, віддалена від уваги суспільства, наслідки її виявляються не швидко, й помічає їх мало хто, найрідше сам вихователь; а одноманітність її може приспати розум і привчити його до несвідомості»[4]. Виходячи з даної цитати, можна визначити, що вчитель має також самостійно знаходити нові шляхи навчання та виховання дітей, вміти зацікавити та направити аудиторію. Сьогодні говорять про перехід вчителя від ролі наставника, до ролі ментора, фасилітатора, що вимагатиме від педагога значного розвитку креативного мислення та володіння інструментами креативного вирішення проблем.

Для підвищення мотивації дітей до сфери фізичного виховання слід долучати новітні технології. Діти теперішнього світу дуже пов'язані з сучасними технологіями (телефони, фітнес-трекери та інші гаджети). Фітнес-трекер, наприклад, має можливість вимірювати пульс, слідкувати за активністю протягом дня, здійснювати моніторинг сну, тощо. Ця методика може бути використана як одна з тих про яку писав Я.А. Коменський: «Хай буде альфою і омегою пошуки такої методики, при якій учителі менше б учили, а учні більше вчилися» [2]. Знайшовши можливість забезпечити дітей цією технологією, можна навчити їх самостійно контролювати своє фізичне здоров'я.

Висновки. Визначено шляхи пошуку креативних рішень у сфері фізичного виховання, наведено декілька варіантів пошуку креативних рішень побудови освітнього процесу в сфері фізичного виховання. Передбачаємо, що розкриваючи, продукуючи більше аспектів та варіантів фізичного виховання для дітей можна підвищити мотивацію до занять фізичними вправами.

Література

1. Ключові зміни в оновлених навчальних програмах 5-9 класів за результатами обговорення на платформі EdEra та інших робочих групах // 2018.

– С. 12

2. Коменський Я.А. Велика дидактика//Я. А. Коменський// –1632. – С.32.
3. Мозковий штурм. – Режим доступу: https://pidruchniki.com/00000000/menedzhment/mozkoviy_shturm
4. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: В 2 т. – К., 1983. –Т. 1 – С 14, 19–22.
5. Фабрикант О. Давай по порядку: Як влаштовано метод DesignThinking/ О. Фабрикант. – Режим доступу: <http://bydesign.platfor.ma/stages-of-dt>

Яременко Володимир

Науковий керівник:

*к.п.н., доцент, Національний університет
«Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка*

Козерук Ю. В.

ВПЛИВ НАДМІРНОЇ ВАГИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Життя та здоров'я громадян визнані в Україні найвищою соціальною цінністю, що проголошено Конституцією та іншими державними нормативно-правовими актами [6; 7]. На теперішній час науковці вважають, що питома вага різних чинників, які обумовлюють здоров'я, наступна: людський фактор – 25% (з них фізичне здоров'я – 10%, психічне здоров'я – 15%), екологія – 25%, соціально-педагогічні впливи – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці і побуту – 20%, поведінка, режим життя, звички – 20%), медичне обслуговування – 10% . На дітей середнього і старшого віку дія цих чинників стає безпосередньою та призводить, насамперед, до психоемоційного напруження, негативний ефект якого посилюється гіподинамією, нераціональним харчуванням і, як наслідок, надмірною вагою тіла та ожирінням [7].

Аналіз сучасних літературних [1; 2; 3; 5] свідчить, що проблема надмірної ваги (НВ) та ожиріння за останні десятиріччя набула масштабів світової епідемії. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків [3].

Мета дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури про вплив надмірної ваги на стан здоров'я осіб молодого віку.

Завдання дослідження: Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел про вплив надмірної ваги на стан здоров'я осіб молодого віку.

Методи дослідження. В ході проведення дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Виклад матеріалу. До числа неінфекційних захворювань, які призводять до зростання захворюваності та смертності, втрати працездатності та інвалідизації [5] входить проблема НВ вже в своїй початковій фазі спричиняє відхилення у стані здоров'я. Діти скаржаться на головні болі, слабкість, швидку стомлюваність, порушення сну. При виконанні фізичних навантажень у них різко збільшується частота серцевих скорочень, спостерігаються зміни артеріального тиску, значно сповільнюється відновлювальний період. [5].

У дітей з НВ часто зустрічаються порушення вуглеводного обміну, які сприяють виникненню цукрового діабету; частіше спостерігаються функціональні зміни з боку шлунково-кишкового тракту та жовчовивідних шляхів; значно підвищений ризик розвитку алергічних станів, безпліддя [5].

Наукові дослідження свідчать, що НВ у дитини вказує на зниження певних імунних показників, що сприяє підвищенню рівня інфекційної захворюваності дитячого населення [5]. Майже у всіх дітей з НВ є ті чи інші відхилення з боку опорно-рухового апарату, зокрема різко виражений поперековий лордоз, різні аномалії постави, плоска стопа, сколіози [1].

У дітей з НВ часто спостерігаються порушення процесу статевого дозрівання [2, с.41]. та серцево-судинна система гірше адаптується до фізичних навантажень, що проявляється у збільшенні часу (на 20-45%), потрібного на відновлення фізичного стану. За даними електрокардіографічних досліджень у дітей з НВ порушена функція міокарду та серцево-судинної системи, що одночасно ускладнюється гіпофункцією скелетних м'язів, а також жировими відкладеннями у судинах в області епікарду і перикарду та зміщенням серця внаслідок високого розташування діафрагми. Діти з НВ частіше хворіють на артеріальну гіпертонію.

Аналіз літератури показує, що на кожний кубічний сантиметр зайвої маси тіла організм повинен вибудувати близько 11 км. капілярів для трофіки та підтримання у нормальному стані зайвого жиру. Це лягає важким тягарем на роботу серця та дихальний апарат [2, с.42].

Виражена НВ болісно позначається на психіці дитини, особливо в підлітковому віці. Через постійні насмішки однолітків підліток стає замкнутим, дратівливим, що в підсумку може викликати стійкі невротичні розлади [1].

Вивчення літератури [1; 2; 4] показує, що вага дитини залежить від її статі, віку, зросту, спадковості, стану здоров'я, характеру харчування та інших

чинників. Головна причина ожиріння при будь-якому захворюванні – переважання калорійності їжі над енергоспоживанням організму. Іншими словами, дитина з їжею отримує більше поживних речовин, ніж організм може засвоїти, що згодом призводить до збільшення розмірів жирових клітин і підшкірно-жирової клітковини. Безумовно, існує низка захворювань і станів, при яких у дітей підвищена схильність до ожиріння [1; 4].

До таких випадків належать: 1) несприятлива спадковість; 2) ендокринні хвороби, при яких утворення жиру переважає над його розпадом; 3) різні ураження гіпоталамуса, який контролює діяльність всіх інших ендокринних залоз.

Відомо, що при наявності ожиріння в обох батьків, імовірність виникнення такого ж порушення в дитини становить близько 80 %. При наявності ожиріння лише в матері його ймовірність у дитини дорівнює майже 50 %, якщо таке порушення є в батька, то вірогідність такого ж відхилення в дитини становить близько 40 % [2]. Групу ризику з НВ і ожиріння становлять діти, які мають підвищену масу тіла при народженні (більше ніж 4 кг) і малюки, що знаходяться на штучному вигодовуванні, що мають надлишкове щомісячне збільшення маси тіла [2]. Багато дослідників відзначають, що в режимі дня учнів з надлишковою вагою, як правило, відсутні заняття фізичними вправами. На уроках фізкультури ця категорія школярів прагне або взагалі ухилитися від виконання фізичних вправ, або суттєво зменшити їх кількість. В цілому у дітей з НВ фахівці реєструють дуже низькі показники рухової активності [4].

Висновок. Проблема НВ супроводжується численними порушеннями фізичного й психічного стану дитини, що виникають навіть на початкових стадіях. Саме тому корекцію НВ необхідно починати якомога раніше, поки хворобливі зміни в організмі не набули загрозливого характеру.

Численні і дослідження дітей з НВ виявляють у них високу внутрішню тривожність і занижену самооцінку. Такі діти відчувають себе недосконалыми, неспроможними. У цілому аналіз чинників, що сприяють формуванню НВ та ожиріння, показує, що цим дітям потрібні як оптимальне фізичне навантаження, так і адекватна психологічна підтримка.

Література

1. Аметов А. С. Ожирение – эпидемия XXI века / А. С. Аметов // терапевтический архив. – 2008. – Т. 74, № 10. – С. 5-7.
2. Болотова Н.В. Факторы риска формирования артериальной гипертензии у детей и подростков с ожирением / Н. В. Болотова, Н. В. Посохова, Е. Г. Дронова [и др.] // Педиатрия. – 2013. – № 5. – С. 40-44.
3. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / О. В. Большова // Здоров'я України. – 2008. – № 18/1. – С. 50-51; 53.

4. Гільова, І. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у школі на основі інноваційних освітніх технологій [Текст] / І. Гільова // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 34-35(грудень). – С. 41-43.

5. Єрмакович І. І. Ожиріння в практиці терапевта: сучасний погляд на проблему лікування / І. І. Єрмакович, В. А. Чернишов, С. В. Белозьорова // Ліки України. – 2007. – № 110. – С. 22-30.

6. Козерук Ю.В. Ціннісні орієнтації школярів на шляху будівництва власного здоров'я / Ю.В. Козерук, Д.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 115. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 80-84.

7. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки [Електронний ресурс] / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-%D1%80>

ЗМІСТ

<i>Воєділова Олена, Багінська Ольга, Лисенко Людмила</i> ШАНУЄМО ТРАДИЦІЇ, ТВОРИМО СЬОГОДЕННЯ, КРОКУЄМО В МАЙБУТНЄ	5
<i>Андрієнко Марина</i> ДОЦІЛЬНІСТЬ ВКЛЮЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ У ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
<i>Богдан Вікторія</i> ВПЛИВ БРЕЙК-ДАНСУ НА ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАПОЕЙРІ	9
<i>Борисенко Володимир</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ	12
<i>Вахненко Вікторія, Бурдукало Юлія, Багінська Ольга, Шелупець Ірина</i> ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	15
<i>Гусак Женья, Жлобо Тетяна</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	17
<i>Жула О.В., Сергєєва А.І., Литвинова А.В.</i> КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ	20
<i>Козерук Кирило</i> ПОНЯТТЯ МАСИ ТА ВАГИ ТІЛА У ПРОЦЕСІ ФОРМАЛЬНОГО ТА НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	24

<i>Кузніцина Анастасія, Воєділова Олена, Дженджеро Оксана</i> ІНТЕГРАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ, ЯК ОДИН ЗІ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ	27
<i>Мелюшкіна Вікторія</i> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ	30
<i>Мельникова-Егорченко Наталія</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА КОМУНАЛЬНОЇ УСТАНОВИ "ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ "ВІДРОДЖЕННЯ" ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ	32
<i>Петрик Ірин, Римар Олена</i> СУЧАСНІ РЕАЛІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ (з досвіду практичної діяльності)	39
<i>Самохвалова Ірина</i> МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ – ЛЕГКОАТЛЕТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	41
<i>Синиця Артем</i> РОЗВИТОК «SOFT SKILLS» МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ	45
<i>Степаненко Юлія, Вахненко Вікторія</i> ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ СПОРТУ З РАННЬОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ	47
<i>Хомич Анна</i> ШЛЯХ ПОШУКУ КРЕАТИВНИХ РІШЕНЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	50
<i>Яременко Володимир</i> ВПЛИВ НАДМІРНОЇ ВАГИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	52

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

НАУКОВІ ДИСКУСІЇ КАФЕДРИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
студентів факультету фізичного виховання

Чернігів – 2018