



The Academy of Management and Administration in Opole

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN HARMONIOUSLY DEVELOPED
PERSONALITY FORMATION**

Monograph

Opole 2021

The Academy of Management and Administration in Opole

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN HARMONIOUSLY DEVELOPED
PERSONALITY FORMATION**

Monograph

*Editors: Volodymyr Prystynskyi
and Tadeusz Pokusa*

Opole 2021

ISBN 978-83-66567-34-4

Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation.

Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 396. ISBN 978-83-66567-34-4.

Editorial Office: The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland

Tel. 77 402-19-00/01

E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers:

prof. dr hab. Marian Duczmal

doc. Nadiya Dubrovina, PhD, CSc (Slovakia)

Editorial Board

*Oksana Blavat (Ukraine), Tulegen Botagariev (Republic of Kazakhstan),
Zoia Dikhtiarenko (Ukraine), Wojciech Duczmal, Nataliia Khlus (Ukraine),
Oleksandr Kholodnyi (Ukraine), Viktor Koriahin (Ukraine), Iryna Ostopolets
(Ukraine), Filip Pokusa, Viktoriia Slabouz (Ukraine), Sławomir Śliwa*

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland. Tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials

© Authors, 2021

© Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa, 2021

© Publishing House WSZiA, 2021

CONTENT

Preface	6
Part 1. Theoretical and methodological factors of social functions realization of physical culture and sports in harmonious personality formation	9
1.1. Educational space of the institution of higher education in the aspect of health of students	9
1.2. Deficiency of modern student health culture youth as a social problem	13
1.3. Research of the influence of the content of physical education curricula on the motivation of students to regular classes	18
1.4. Health of university students: state, problems and ways of their solution	30
1.5. Philosophical and theoretical foundations of training athletes in cross-cultural interaction of modern society	39
1.6. Substantiation of theoretical provisions for the development of educational technologies for the formation of individual self-concept of student health	45
1.7. Information and communication technologies as a means of learning and creative development of students in the process of physical education ...	50
Part 2. Discursive-projective competence and professional-pedagogical training of a specialist in the field of physical culture and sports in the context of the humanistic worldview development of individual ..	54
2.1. The concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports	54
2.2. Socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports	60
2.3. Model of professionally applied physical training for technical specialty students at the higher education institution	64
2.4. Information technologies in the formation of professional competencies of future specialists in physical culture	72
2.5. Factors that influence the quality of professional and pedagogical activity of the physical education teacher	80

2.6. Peculiarities of introduction of distance learning of students in the process of teaching sports and pedagogical disciplines	87
2.7. Optimization of the process of adaptation of students of the Faculty of Physical Education to the educational process at the Pedagogical University	94
2.8. System of active means and methods of psychological training of gymnast students in groups of sports and pedagogical improvement	101

Part 3. Spiritual values of physical culture and sports in a modern human life: health generation, healthy lifestyle, behavioural health factors	110
3.1. Spiritual values of athletes of various sports	110
3.2. Health-preserving education as a fundamental factor in the formation of value orientations of students	121
3.3. Formation of professional competencies of a teacher on the values of physical culture and sports, health and a healthy lifestyle	131
3.4. The method of using outdoor games for the formation of mental processes in pre-schoolers	136
3.5. Application of fitball-aerobics means in physical education of elder preschool children	142
3.6. Physical culture and sports activities of teenagers in leisure conditions	152
3.7. The formation analysis of the healthy lifestyle of adolescent children ...	160

Part 4. The health phenomenon in the axiological discourse of cross-cultural interaction of physical education, sports, physical rehabilitation, and recreation.....	165
4.1. Modern problems of physical education of higher education students of a special medical group	165
4.2. Generalization of physical education aspects of students in a special medical group	169
4.3. Meditation as a component part of the training of professional sportsmen	178
4.4. Modern aspects of diagnosis and correction of posture disorders in children with psychomotor developmental delay	185
4.5. Mini-football as an effective means of improving physical activity of future teachers at higher educational establishments	192
4.6. Features of the relationship between strategies of psychological protection and self-actualization in professional athletes	198
4.7. Nutritional features in the process of physical rehabilitation	203

Part 5. Formation of an educational institution healthy environment as a factor of a harmonious personality development	213
5.1. Formation of health preservation environment of general educational institution	213
5.2. Creating positive emotional health-preserving environment in the educational space of a modern institution of professional high education	223
5.3. Formation of the health protection educational space in NTU “KhPI” ...	232
5.4. Principles of formation of positive motivation for a healthy lifestyle in the professional activity of a specialist in physical culture and sports	241
5.5. The influence of positive motivation to engage in physical culture and sports on the formation of the level of physical development and motor fitness of high school students	247
5.6. Peculiarities of physical education teacher's activity regarding the formation of health-specific educational space	255
5.7. Basis of algorithm lessons of physical education at secondary schools ..	263
Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets	272
6.1. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes	272
6.2. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)	282
6.3. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in horting classes	291
6.4. Development of strength skills in horting young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises)	302
6.5. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat horting	314
6.6. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets	327
6.7. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions	338
6.8. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets	347
6.9. Influence of autogenous training on the level of anxiety of future specialists in physical culture and sports	358
Conclusion	369
Annotation	371
Information about authors	387

PREFACE

The modern world is changing daily. It requires new approaches in preparing people for today's global challenges, including through education and physical culture, and sports. Therefore, we must build a society of an educated community, because everyone is a person who has the right to success in life, to the maximum disclosure of their abilities and talents, to social equality and cohesion, to economic development and competitiveness.

Life requires intensification of search, experimentation, the implementation of the newest technologies, innovative tools of training, education, and development of the person, including in the field of physical culture and sports. The development of a creative personality should provide for the formation of competencies to independently organize physical culture and health, sports and recreational activities, take care of their physical condition, psychosomatic health.

Physical culture and sports should become an integral part of the lifestyle and thinking of the individual, have a significant impact on education, upbringing, and human health. Maintaining and restoring health is one of the main sources of fully human life, happiness, joy, and success. Health is not only a personal but also a public good, one of the most important indicators of human well-being. The intensive development of modern society involves the achievement of real standards of democracy, socially-oriented human rights, and freedoms. Therefore, it is necessary to create such a socio-cultural environment that would provide opportunities for self-expression and self-affirmation of the individual, the education of strength of spirit and body as a way and style of human life. Preservation of health is one of the global problems, the solution of which determines not only the prospects for the future development of mankind but also the very fact of its continued existence as a biological species. The problem of health threats is considered by the world community as an anthropological challenge on a global scale (along with the threat of world war, environmental cataclysms, inequality in economic development, demographic threat, lack of natural resources, and today the Covid-19 pandemic).

It is believed that optimal physical activity (use of physical culture and sports, various health systems to support and recover from intense physical and mental stress, etc.) is one of the leading factors in maintaining good health. Physical culture

in this context is the result of multifaceted creative activity of society, which inherits its spiritual values, such as generating a healthy lifestyle and health, harmonious physical development, ensuring high efficiency and productive professional activity, competitive and entertainment activities, education of aesthetic ideals and ethical norms of the individual. Thus, the formation of the valeological worldview of man is the focus of society's actions to create conditions that would ensure awareness of the need to preserve, strengthen and restore health as a spiritual and value phenomenon.

It is believed that optimal physical activity (use of physical culture and sports, various health systems to support and recover from intense physical and mental stress, etc.) is one of the leading factors in maintaining good health. Physical culture in this context is the result of multifaceted creative activity of society, which inherits its spiritual values, such as generating a healthy lifestyle and health, harmonious physical development, ensuring high efficiency and productive professional activity, competitive and entertainment activities, education of aesthetic ideals and ethical norms of the individual. Thus, the formation of the valeological worldview of man is the focus of society's actions to create conditions that would ensure awareness of the need to preserve, strengthen and restore health as a spiritual and value phenomenon.

In this regard, the monograph presents the results of theoretical and experimental research by a team of authors representing scientific schools of Poland, Ukraine, the Republic of Kazakhstan, and other countries.

The first part of the monograph presents theoretical and methodological factors in the implementation of social functions of physical culture and sports in the formation of a harmonious personality, which, according to the authors, are to determine the influence of structure and content of physical education on motivation for regular physical culture and sports; in the formation of values of social health as a condition of vital self-realization of the individual; in substantiating the deficit of youth health culture as a social problem; in determining the socio-psychological mechanisms of adaptation of student-athletes to study in higher education institutions, etc.

The second part presents the results of research that characterize the peculiarities of the formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports in the context of a humanistic worldview based on developing conceptual provisions for designing professional and pedagogical activities; determining the success factors of professional and pedagogical activities; determination of directions, measures, forms, and also principles of formation of positive motivation for a healthy way of life in professional activity, etc.

The third part of the monograph describes the spiritual values of physical culture and sports in the life of modern man, which provide health generation, healthy

lifestyle, behavioural health factors; the relationship of motor (physical) fitness with the physical development of the individual; substantiation and realization of the problem of development of interest of student's youth to the maintenance of training and educational activity; development of cognitive competencies to ensure a healthy lifestyle; development of spiritual values of athletes of different sports, etc.

The fourth part presents the results of research that characterize the phenomenon of health in the axiological discourse of cross-cultural interaction of physical education, sports, physical rehabilitation, and recreation based on the effective recovery of energy potential in physical rehabilitation; health-preventive orientation of means of physical education on the restoration of the motor sphere and state of health; introduction of psychophysical training technologies in the process of physical education of educational institutions; features of the organization of sports training and sports training in various sports, etc.

The fifth part of the monograph is devoted to solving the problems of forming a healthy environment of the educational institution, as a factor in the development of a harmonious personality, based on regulating the emotional states of the subjects of the healthy environment; features of designing and creating a healthy educational space; taking into account psychological, pedagogical and physical features in the formation of a healthy lifestyle, etc.

The sixth part of the monograph presents research results that characterize horning classes as an effective tools of military-patriotic education of pupils and students; features of the organization of the educational process in the training of highly qualified horning athletes; use of information and communication and digital technologies in the training of combat horning specialists, etc.

Volodymyr Prystynskyi
Donbas State Pedagogical University

PART 1

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FACTORS OF SOCIAL FUNCTIONS REALIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HARMONIOUS PERSONALITY FORMATION

1.1. Educational space of the institution of higher education in the aspect of health of students

The problem of development of the educational sector is currently receiving increased attention of specialists, which is quite natural, given the radical changes in the economy, politics and spiritual life of the country, which could not ignore the field of education. At the beginning of the XXI century, education is considered as one of the resources that have a significant impact on the development of society. In particular, we are talking about such area as economic, which depends on increasing productivity, human ability to adapt to new working conditions, reducing unemployment, the development of innovation, the formation of the knowledge economy in general.

Social transformations in the context of globalization changes that accompany the process of reforming education in Ukraine, lead to the emergence and development of educational innovations as a powerful resource for the modernization and development of the education system as a whole. Nowadays, the very innovations are the basic factor in the creation of a new system of physical education in higher education institutions. Innovative processes in education lead to the emergence of new approaches to the organization of the process of physical education of a leading character, which outline the perspective direction of the development of this system [3].

The problem of nationwide weight at present is the quality of higher education, which is equated with the quality of training of able-bodied professionals. The latter is provided by their proper state of health, which is the main driver of progress in all

spheres of society and the state. The problem of improving the health of young people can not be considered beyond the context of physical education, which today is ineffective in ensuring the psychophysical readiness of graduates of higher education to productive activities [1]. Within the framework of this problem, at the present stage, the issue of the effectiveness of physical education of students who, for the state of health.

The reform of education in Ukraine takes place in conditions of modernization processes in all branches of knowledge. In this context, innovative vectors for the development of physical education of students, as a means of preparing them for productive professional activity, are important. In modern conditions, only the transition to innovative development ensures the effectiveness of educational processes. Among the priorities of youth policy of our country now an important place is occupied by the development of mass sports, physical culture, the formation of a healthy lifestyle of young people [4]. Therefore, the proposals about the need to develop new conceptual positions and areas of physical education of students of higher education, the transition in this process to the paradigm of health as a means of improving its quality and one of the criteria of effectiveness.

According to the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine “On the List of Directions for the Training of Specialists in Higher Educational Institutions for the Educational Qualification Level of Baccalaureate” [1], the introduction of national standards in the education system is aimed at improving the quality of student preparation, in particular. The latter is also due to the fact that the reform of the educational system involves a rethinking of the purpose and outcome of physical education and the corresponding modernization of content.

The Strategic goal of the policy of innovative development of the system of physical education should be the creation of a favorable innovation environment that would ensure the introduction of scientific ideas and developments into the elements of this system in order to ensure its effectiveness. The necessity of introducing innovations, fundamentally new approaches to physical education of students and the methods of their practical implementation that would correspond to the modern scientific ideas due to the reorganization of education in Ukraine, actualizes the problem of finding the introduction of innovative pedagogical technologies that are able to provide an effective solution to the problems of physical education of students.

In UNESCO documents, pedagogical technologies are considered as a systematic method for the creation, application and definition of the entire teaching and learning process, taking into account technical and human resources and their interaction, which aims to optimize forms of education [3]. On the basis of generalization of information on this concept [1], it was found out that, on the one

hand, pedagogical technologies – a set of methods and means of processing, presentation, change and presentation of educational information, on the other – is a science of ways to influence the learning process using necessary means.

Improving the quality of education is the full use of technological potential, which involves qualitative changes in its process. Aspects of the formation of pedagogical technologies are now receiving increasing attention in scientific works. According to scientific research, technology is characterized by a strictly defined system of directives that guarantee the achievement of the goal. Thus, the introduction of technology reduces the share of improvisation of specialists aimed at achieving the planned result.

We are joining the idea [3, 5] that the search for new innovative technologies is a process of modernizing the existing system of physical education. So, we distinguish the directions of implementation of the outlined conclusion. Therefore, innovations from the standpoint and in the context of our research, on the one hand – ideas, approaches, methods, technologies that have not been used up so far, on the other hand – a complex of elements or separate elements of the control process, with progressive undertakings, in relation to the formation of innovations in the system of physical education, which provides its modernization in the course of changes [4].

At the first stage of the formation of pedagogical innovations the conformity of innovations with the requirements to innovations is established. Technologization of the process of implementing innovations involves building a technology structure, which is determined directly on the basis of the essence of innovation as a process and its laws [5]. At the same time, when constructing innovative technology, it is necessary to take into account the fact that the psychophysical state of students is a complex dynamic system with a large number of infrastructural connections [4]. The success of the existence of such systems under the influence of internal and external factors is based on stable qualitative and quantitative relationships (correlation), which were formed in the process of physical education.

The mechanism of the implementation of innovative technology as an integral system must be determined by the unity of all its structural components, and the flexibility and reactivity of this system, necessary for timely adaptation to dynamic challenges, must be ensured by timely correction of pedagogical influences in the course of physical education of students. All components of the technology must function in a proper, focused on the end result, consistent unity. Integration of innovative technologies, through qualitative changes in the physical education of students, leads to an increase in the efficiency of this process, before quantitative and qualitatively new results in general.

To modernize the system of physical education in higher education, it is necessary to develop effective ways to implement innovative ideas, theories and

approaches to practice. It is the practical implementation of modernized technologies is evidence of their real value, an indicator of relevance and effectiveness, which are manifested in specific, qualitatively new results of physical education of students. However, innovative technologies in practice are often implemented in fragments, with a significant delay, which leads to the loss of innovative potential of innovation.

An essential feature of modernization is the practical implementation of innovations, the results of which allow us to assert the effectiveness of new ideas, approaches, technologies and more. In practice, this involves innovation at the level of changes in personal activities of students: motives, goals, values, interests. The latter requires the presence of the following structural components: the actualization of teachers' needs for innovation, the formation of sustainable motivation in students, development and interaction to exchange information, and so on.

Consequently, the conducted scientific analysis allowed to reveal new reserves for increasing the effectiveness of physical education of students and outlines the prospects for achieving them. The implementation of them provides development at all its levels, increasing the efficiency of the educational process and obtaining qualitatively new results. This is achieved through the modernization of all structural components of this process.

References:

1. Koryahin, V.M. (2018). *Physical education of students*. Lviv Polytechnic Publishing House, 494 p.
2. Tymoshenko, O.V., & Demin, Zh.G. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern Educational Dimension. *Education*, 15, 6-10.
3. Koryahin, V., Blavt, O., Vanivska, O., Stadnyk V. (2020). Potential of new technologies in providing efficiency of pedagogical control in physical education. *Teoria ta Metodika Fizičnogo Vihovanna*, 20, № 1, 25-31. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.04>
4. Lyosota, T.I., & Levytska, O.M. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. *Young Scientist*, 3.1(43.1), 202-205.
5. Shuba, L., & Shuba, V. (2017). Modernization of physical education of student youth. *Physical education of students*, 21(6), 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>

1.2. Deficiency of modern student health culture youth as a social problem

1.2. Дефіцит культури здоров'я сучасної студентської молоді як соціальна проблема

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Людина – найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якою вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства [2, с. 5].

При цьому найважливішою якісною характеристикою здорової особистості науковим співтовариством визнається культура здоров'я (КЗ), як один з основних напрямків становлення культури сучасної особистості. В даний час серед вчених відсутня єдина точка зору на визначення поняття «культура здоров'я». Це пов'язано з різними аспектами досліджень в області філософії, психології, соціології, валеології, медицини, педагогіки та інших наукових сфер діяльності, що розвивають концепції здоров'я з позицій аксіологічного, акмеологічного, системного, культурологічного, соціокультурного та інших підходів [1].

КЗ як складова частина загальної культури людини і суспільства включає ціннісне ставлення до здоров'я, виражається в системі сформованих людиною цінностей, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я [8, с. 817].

Чинниками КЗ особистості є: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Сформованість КЗ особистості визначається рівнем розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих методик особистості, вмінням берегти й покращувати здоров'я своє і оточуючих, та сприймати його як найвищу цінність. Культура здоров'я особистості сприяє формуванню особистості як повноцінного члена суспільства, пристосованої до життя в даному середовищі та здатної пристосовуватись до змін соціуму [11, с. 82].

КЗ людини, виникаючи на певному рівні суб'єктності і творчості в процесах життєдіяльності, утворює цілісну систему життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації своєї індивідуальності з умовами життєдіяльності і яка є засобом самоактуалізації в ній, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, що призводять до гармонізації всіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [10, с. 157].

КЗ включає переконання в необхідності здорової життєдіяльності як засобу самовдосконалення і самоактуалізації особистості в цілях її реалізації в соціумі (сімейно-побутовий, професійної, дозвільної та ін. сферах), формує особистісну позицію (опосередковуючи вплив потреб на поведінку і регулюючи вчинки) особистісний сенс, який є мірою ціннісно-сміслового відображення дійсності [6, с. 223].

Проте, огляд наукової літератури показує, що інтерес вчених до дослідження проблеми КЗ не високий. А це пов'язано з тим, що КЗ, що є складовою частиною загальної культури, розглядається як специфічний, вузькоспеціалізований напрямок [8, с. 816].

Тому навіть великі теоретичні знання в галузі КЗ недостатні для формування правильної поведінки людини щодо свідомого й активного ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я, яке вимагає певних вольових якостей (самовладання, цілеспрямованості). А це обумовлює актуальність проблеми орієнтації студентів на саморозвиток КЗ, який є безперервним процесом цілеспрямованої діяльності особистості зі зміни своїх потреб і здібностей, свідомого управління своїм розвитком, а також вибір цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до своїх життєвих цінностей і установок щодо ЗСЖ [3, с. 73].

Стан здоров'я студентства в основному визначається його способом життя, який за останні роки настільки змінився, що компенсаторні механізми молодого людини насилу справляються з підвищеним навантаженням. Вся повсякденна діяльність студентів наповнена такими факторами ризику як гіподинамія та гіпокінезія, переїдання, інформаційна перевантаженість, психоемоційне перенапруження, зловживання лікарськими препаратами та ін., що в кінцевому рахунку призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації. До того ж в способі життя студентської молоді проявляється боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю). Залежно від переважання тих чи інших тенденцій молода людина організовує свій індивідуальний спосіб життя [8, с. 818].

Поняття самозбережувальної поведінки (СЗП) включає в себе кілька складових: знання про людину, її психологічних і фізіологічних характеристиках, самопізнання, самоаналіз власного здоров'я відповідно до способу життя, віку та ін., силу волі, бажання реалізувати свою свідомість в повсякденну СЗП [5, с. 140]. СЗП характеризують ступінь фізичної активності, ставлення до алкоголю і паління, поведінку в разі захворювання, звернення до медичних установ, рівень задоволеності станом свого здоров'я, ступінь активності в підтримці здоров'я [5, с. 141].

СЗП (як і будь-яка інша) управляється, регулюється і контролюється свідомістю, що функціонує на базі сенсорних, емоційних, інтелектуальних і вольових процесів. При цьому необхідно відзначити, що для повноцінного розгортання механізму СЗП необхідно задіяти так звані персональні ресурси здоров'я, які являють собою особистісні сили, що сприяють подоланню впливу негативних для здоров'я факторів [9, с. 75].

Як форма соціального самовираження, СЗП включає в себе свідомі дії індивіда, спрямовані на збереження свого фізичного, психічного і соціального здоров'я. У зв'язку з чим охарактеризуємо СЗП в трьох основних її ціннісних орієнтаціях: біологічну, психологічну та соціальну. При цьому біологічна орієнтація має на увазі поведінку, яка сфокусована на задоволенні своїх первинних потреб у їжі, відпочинку, порядку та ін. Психологічна орієнтація передбачає вибір моделі поведінки і тих головних соціальних інститутів, де відбувається особистісна соціалізація. А соціальна орієнтація характеризує значимість при виборі форми поведінки: соціальний статус, престиж, визнання в професійному колективі, сприйняття себе крізь призму громадської думки. Тут мова йде про самозбереження в сенсі підтримки соціально-професійного статусу і пов'язаного з ним матеріального благополуччя, а також виконання активної громадянської функції, тобто що сприймається в суспільній свідомості в поняттях «успішний», «престижний» тощо. При цьому СЗП в рамках виділених орієнтацій може проявлятися як в позитивних, так і в негативних діях. В останньому випадку мова йде про саморуйнівну поведінку. На відміну від СЗП зміст саморуйнівної поведінки індивіда характеризується небажанням зважати на норми ЗСЖ, режиму харчування, праці та відпочинку, приписів медицини, санітарії та гігієни. Молодь, як правило, рідко цінує здоров'я, і її біологічний інстинкт ще не збагачений знаннями, досвідом і роздумами про здоров'я [5, с. 142-143].

Студентська молодь – це категорія громадян, здоров'я якої нерозривно пов'язане з поняттям «ризик». Проблеми соціальної обумовленості погіршення індивідуального здоров'я студентів є традиційною темою досліджень соціологічної науки. При цьому поняття «ризик» включає об'єктивно існуючу можливість негативного впливу на стан і життєдіяльність людей в результаті, якого їм може бути завдано якоїсь шкоди, погіршує їх стан. А соціальними факторами ризику слід вважати всі умови, породжувані спільною діяльністю людей як членів суспільства, що підвищують ймовірність настання певного негативного події [7].

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді є одним з пріоритетів вищої професійної освіти. Проблеми збереження та відтворення здоров'я студентів детермінують і стратегічні завдання сучасного

вузу, спрямовані на створення здоров'яформуючого середовища і впровадження системи здоров'яформуючого виховання студентів. Удосконалення КЗ і трансформація її в спосіб життя впливає на зміну соціокультурного простору студентства [8, с. 816].

Проте слід відзначити, що в тих умовах, коли зберігається стійка тенденція погіршення здоров'я студентської молоді, апріорі не можна говорити про якісну освіту. Адже вузівська освіта має бути центром управління здоров'ям студентів. На сьогоднішній день реалії такі, що в сучасній вузівській освіті існує безліч факторів ризику, які впливають на здоров'я студентської молоді (комп'ютеризація, інтенсифікація навчання, зниження рухової активності). По суті все це сприяє гіподинамії, ослабленню м'язової системи організму студентів, а він розрахований на значні рухові обсяги, в яких відчуває великий дефіцит. Таким чином, низька продуктивність студентської молоді в освітньому процесі свідчить про несприятливий вплив чинників ризику на формування здоров'я студентів і обумовлює необхідність розробки і реалізації комплексних підходів щодо формування КЗ та ЗСЖ [7].

Отже, КЗ – це інтегративна особистісна якість, яка включає: 1) цілеспрямоване виховання і навчання основам позитивного ставлення до власного здоров'я; 2) організацію ЗСЖ особистості; 3) побудова системи дій, що визначають якість індивідуального і суспільного здоров'я; 4) формування потреби вести ЗСЖ, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих людей; 5) формування грамотного і осмисленого ставлення до свого здоров'я; 6) організацію ЗСЖ, що дозволяє регулювати стан здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей організму; 7) розвиток культури ставлення до свого соціального оточення [8, с. 817].

Поведінка, що сприяє збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини та яка пов'язана з вибором особистістю позитивного в ставленні до здорового стилю життя, що припускає високий рівень гігієнічної культури. Отож, можна зробити висновок, що дотримання ЗСЖ свідчить про рівень володіння КЗ особистості й суспільства [3, с. 135].

Одним з провідних умов забезпечення комплексності у формуванні націленості суспільства на ЗСЖ, на культивування здоров'я є обґрунтування закономірного взаємозв'язку здоров'я індивіда і здоров'я соціуму як єдиної системи. Здоров'я як соціальна цінність – це значимість для соціальної групи ступеня реалізації смисложиттєвих можливостей її членів. Соціальність, як ціннісна характеристика здоров'я, висловлює значення певних соціальних зав'язків, місця і ролі людини у вирішенні суспільних завдань, що забезпечує особистості достатній рівень соціальної адаптивності [4, с. 24].

Література:

1. Бичева И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9 (61). – С. 154-157.
2. Бойчук Ю.Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять / Ю.Д. Бойчук // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – С. 5-16.
3. Избаш Л.М. Структура та компоненти культури здоров'я особистості / Л.М. Избаш // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2015. – № 11. – С. 131-135.
4. Ісакова О.І. Здоров'я як соціальна цінність / О.І. Ісакова // Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – С. 19-25.
5. Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учеб. пособие / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева. – Пермь: Перм. гос. нац. иссл. ун-т, 2011. – 238 с.
6. Малярчук Н.Н. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Н.Н. Малярчук, Е.Н. Цыбикова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. – 333 с.
7. Самарин А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.
8. Самарин А.В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья / А.В. Самарин, Л.Л. Мехришвили // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – № 2. – С. 816-820.
9. Самыгин С.И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72-77.
10. Трещева О.Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода / О. Л. Трещева, А.Н. Карпеев, О.В. Криживецкая [и др.] // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 154-157.
11. Халайцан А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. № 3. – С. 79-84.

1.3. Research of the influence of the content of physical education curricula on the motivation of students to regular classes

1.3. Дослідження впливу змісту навчальних програм з фізичної культури на вмотивованість учнів до систематичних занять

Проблеми вивчення впливу занять фізичною культурою на формування гармонійно розвиненої особистості, на стан психосоматичного здоров'я людини (Iermakova, 2014); концептуальні ідеї моделювання процесів виховання та розвитку мотивації дітей і підлітків до занять фізичною культурою (Khudolii, & Ivashchenko, 2013); чинників, які впливають на ефективність навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей, а отже й визначають прояв інтересу, зацікавленості до занять (Khudolii, Ivashchenko, & Chernenko, 2013; Khudolii, & Titarenko, 2013) продовжують бути надзвичайно актуальними не тільки в Україні, а й в багатьох інших країнах світу.

Ученими з Алжиру (Kenioua, & Boumasjed 2016) зауважується на важливості формування здоров'я учнівської молоді шляхом інтеграції в різну розважальну і змагальну діяльність, що сприятиме підвищенню вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом. На реалізації програм зміцнення здоров'я учнів Польщі наголошують автори статті «Academic youth's health behavior» (Radzimińska, Weber-Rajek, Lulińska-Kuklik, Kaźmierczak, & Moska, 2016), в якій акцентують увагу на надзвичайно важливій ролі активного способу життя, звичках і моделях поведінки як чинниках розвитку вмотивованості до занять фізичною культурою. У межах нашого дослідження ми також спирались на наукові праці, в яких аналізувався зміст навчальних програм з фізичної культури в різних країнах світу, зокрема навчальна програма з фізичної культури в Польщі (Турчик, Вацеба, & Бірюк, 2009), зміст фізичного виховання в закладах освіти США (Осадчая, 2004), особливості організації фізичного виховання учнівської молоді в Канаді, Німеччині, США (Данилова, 2010), інших країнах Європи (Сапаргасимова, & Плужнов, 2017).

Міністерством освіти і науки України розроблено основи Стандарту освіти «Нова українська школа» (Гриневич, Ляшенко, Круцевич, Шиян та ін., 2016), в якому враховано передовий досвід найбільш розвинених країн світу та Європи в означеному контексті. Починаючи з 2017-2018 навчального року предмет «Фізична культура» викладається за оновленим змістом (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних

закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). Певним пріоритетом оновлення змісту даної програми (оновлення програми відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017) є її орієнтація на розвиток і соціалізацію особистості учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів засобами фізичної культури.

На нашу думку, реалізація саме такої спрямованості змісту навчальних програм має сприяти підвищенню вмотивованості учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Адже, недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а необхідно створити певні умови його реалізації. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає підґрунтям потреби учнів у фізичній культурі, руховій активності. Адже, формування мотивації навчання є однією з головних умов забезпечення якості реалізації навчально-виховного процесу, в тому числі й з фізичного виховання учнів, актуальність якої обумовлюється оновленням змісту навчання.

Для визначення впливу вмотивованості учнів до занять фізичною культурою було використано адаптовану нами методика вивчення мотивації «Дослідження мотивації навчання» М. Гінзбурга. Визначались домінуючі мотиви навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури та в позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі (навчальний, соціальний, позиційний, мотив оцінки, ігровий, зовнішній). Зокрема, в анкеті були зазначені наступні чинники: «Я намагаюсь краще навчатися на уроках фізичної культури, щоб ...» (отримати високу оцінку, подобаються рухові ігри і розваги, більше знати про вплив занять на розвиток організму тощо); «Навчання і знання на уроках фізичної культури необхідні мені для ...» (саморозвитку: знати і вміти, щоб поважали і цінували, бути кращим, перемагати в іграх і змаганнях тощо); «Якщо я отримую високу оцінку на уроці фізичної культури ...» (вчитель і батьки будуть задоволені мною, буду розуміти вплив занять на розвиток організму тощо); «Подобається, коли мене відзначають на уроці фізичної культури за ...» (виконання домашнього завдання, правильне виконання фізичних вправ, особисті риси характеру та прояв позитивних емоцій, активну взаємодію в команді тощо); «Моя мета на уроці фізичної культури це ...» (високі оцінки, відзнака вчителя, розуміння впливу занять на розвиток організму тощо); «Найцікавіше на уроці фізичної культури це ...» (вивчення нової теми або цікаві рухові завдання, спілкування з

партнерами, взаємодія в команді, оцінка рухових досягнень, ігрова діяльність тощо); «Вивчаю навчальний матеріал сумлінно, якщо ...» (намагаюсь виправити оцінку, мені подобається і розумію вплив занять на розвиток організму, це рейтинг класу, знадобиться в майбутньому для покращення стану здоров'я тощо); «Я більш активний на уроці фізичної культури, якщо ...» (хочу більше дізнатися про вплив занять на розвиток організму, знадобиться в подальшому для покращення стану здоров'я, цікаво, щоб залучали до команди, відзнака вчителя тощо); «Мій успіх залежить від ...» (зацікавленості в оцінці, уваги до пояснення, комунікації з партнерами, настрою, везіння, рівня прояву рухових здібностей тощо); «Якщо навчальний матеріал мені не зрозумілий (складний), то я ...» (згадую пояснення на попередніх уроках, вдаюся за допомогою до вчителя, партнерів, відпочину і спробую ще раз тощо).

Інтерпретацію результатів анкетування здійснювали наступним чином: навчальний мотив – 5 балів, соціальний мотив – 4 бали, позиційний мотив – 3 бали, мотив оцінки – 2 бали, ігровий мотив – 1 бал, зовнішній мотив – 0 балів. Сума балів за анкету: 90-80 – високий рівень мотивації навчання, 79-65 – вище середнього рівень мотивації навчання, 64-40 – середній (нормальний) рівень мотивації навчання, 39-20 – знижений рівень мотивації навчання, 19 і менше – низький рівень мотивації навчання.

Аналіз змісту навчальних програм, які впроваджувались у процес фізичного виховання учнів, починаючи з 2008-2012 та 2017 рр. (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407), дозволяє констатувати, що їх структура характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових і статевих особливостей учнів, інтересів і потреб у задоволенні рухової активності, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення, професійної компетентності учителя фізичної культури (зважаючи на специфіку виду спорту). Зміст навчальної програми має забезпечувати розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання, формування гармонійно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

До переваг маємо віднести й те, що навчальна програма побудована за модульною системою та містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично будь-який вид спорту (вид оздоровчо-рухової активності, наприклад, аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, військово-спортивні ігри, волейбол, корфбол, настільний теніс, петанк, регбі, рухливі ігри, єдиноборства, спортивне

орієнтування, флорбол, «хортинг», чирлідінг та інші) може бути представлений конкретним варіативним модулем. Учитель фізичної культури має можливість розробляти власні варіативні модулі, але вони мають пройти експертизу Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Критеріями відбору варіативних модулів мають бути наявність матеріально-технічної бази, регіональні фізкультурні й спортивні традиції, кадрове забезпечення, бажання (інтерес) учнів, яке визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

У зв'язку з цим, маємо підставу передбачати, що запровадження розділів «Теоретико-методичні знання» (знанневий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» (учень характеризує, наводить приклади, володіє, дотримується правил тощо) сприятиме розвитку мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою і спортом.

Серед чинників, які би сприяли вмотивованості учнів, на нашу думку, є те, що у розділі навчальної програми «Організація навчального процесу з фізичної культури» зауважується, що однією з головних вимог до організації уроку є формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; забезпечення диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, статі; урахування мотивів та інтересів до занять фізичними вправами; використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; урахування темпів досягнення оптимальної рухової активності учнів упродовж кожного уроку.

Певним додатковим мотиватором, на нашу думку, є структурний компонент навчальної програми «Домашні завдання» для самостійного виконання фізичних вправ, які мають бути спрямовані на підвищення рухової активності під час дозвілля, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання, комплекси фізичних вправ, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відновлення (відпочинку), засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання тощо. При цьому, самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бали (бонуси) при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень.

На нашу думку, важливе значення в контексті удосконалення змісту навчальних програм відіграє зміна підходів щодо «Оцінювання навчальних досягнень», коли враховуються особисті досягнення упродовж навчального

року; ступінь активності та участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах. На основі зазначених показників учитель може застосовувати різноманітні системи нарахування додаткових (бонусних) балів. Наприклад, якщо учень виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат поліпшився порівняно з попереднім показником, то учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами. При цьому, невиконання нормативів з причин, незалежних від учня (непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин тощо) не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності. Отже, оцінка вже виступає певним критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності, якості виконання фізичної вправи, а не тільки досягненням певного результату, або контрольного нормативу, «оцінки заради оцінки» (щоб хвалили, не сварили тощо).

Аналізуючи структуру і зміст навчальної програми 2017 року (доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 р.) маємо зауважити, що вона враховує здобутки попередніх програм та побудована з урахуванням набуття учнями ключових життєвих компетентностей, що, на нашу думку, сприятиме формуванню, перш за все, навчальному (пізнавальному) й соціальному мотивам, які мають пріоритетне значення в оптимізації якості навчального процесу, в тому числі й засобами фізичного виховання.

Так, змістовною лінією «Екологічна безпека та сталий розвиток» передбачено формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні проблем збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь. Змістова лінія «Громадянська відповідальність» спрямована на формування відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства. Змістова лінія «Здоров'я і безпека» передбачає формування особистості учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного суб'єкта суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя, формувати безпечне життєве середовище. У програмі наголошується, що завдяки цим компетентностям учні мають усвідомити, що фізична культура є важливим чинником підвищення соціальної активності людини, задоволення моральних, естетичних і творчих запитів, потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Зазначається на важливості свідомого ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я інших, умінні організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної

діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати перемогу, дотримуючись правил чесної гри тощо.

Проведене анкетування учнів 6-7 класів з різних регіонів України дає підстави вважати, що оновлення змісту навчальних програм позитивно вплинуло на розвиток їх мотиваційної сфери (рис. 1).

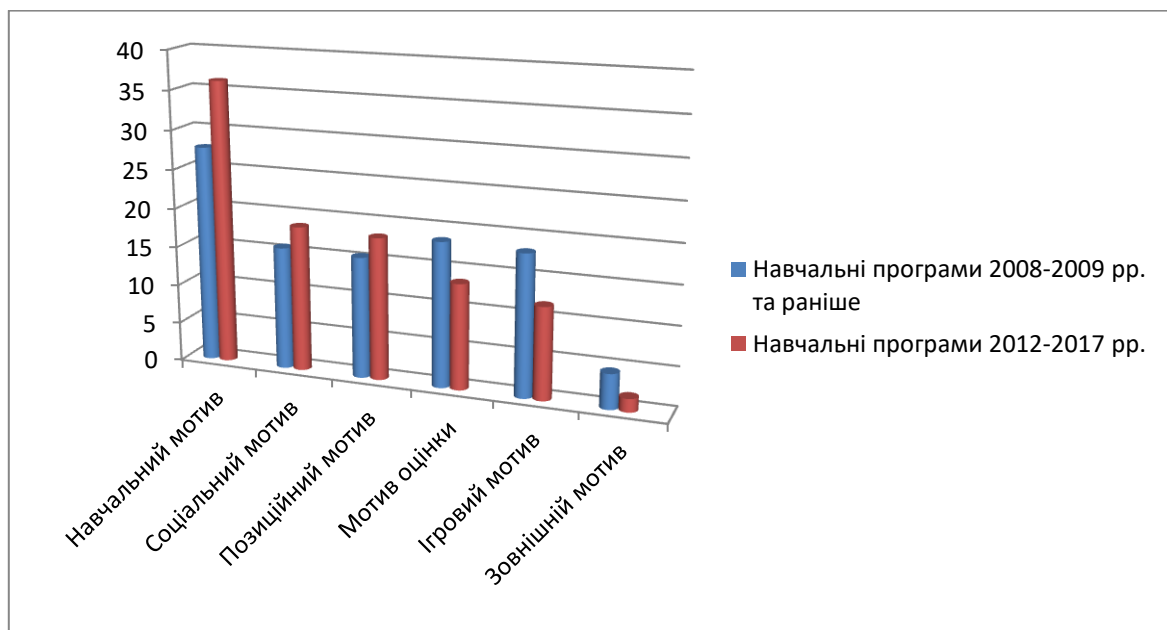


Рис. 1. Результати вибору мотивів учнями 6-7 класів під впливом змісту навчальних програм з фізичної культури

Спостерігається також позитивна динаміка у виборі учнями пріоритетних мотивів під впливом змісту навчальних програм 2012-2017 рр. у порівнянні з 2008-2009 рр. Так, було встановлено статистично достовірне зростання показників, які характеризують прояв навчального мотиву, мотиву оцінки та ігрового мотиву. Зокрема, навчальний мотив обирають на 8,5% учнів більше ($t=2,24$; $p \leq 0,05-0,01$), що ми схильні пояснювати розвитком пізнавального інтересу учнів до занять фізичною культурою (прагнуть навчатися, пізнавати нове у впливі занять на розвиток організму, проявляють потребу в оволодінні знаннями, руховими уміннями і навичками тощо). Мотив оцінки обирають на 5,0% ($t=2,01$; $p \leq 0,05$) та ігровий мотив – на 6,3% ($t=2,07$; $p \leq 0,05$) більше учнів, що пояснюється удосконаленням змісту навчальних програм у контексті оцінювання не тільки кількісного результату навчального нормативу, а й спрямованість оцінки на певну якість виконання фізичної вправи, рухового завдання тощо (оцінка виступає критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності тощо, а не тільки виміром виконаного завдання тощо). Сформованість певних мотивів визначається також адекватністю уявлення учнів щодо функцій фізичної культури. Так, прояв ігрового мотиву (бажання

брати участь у рухливих і спортивних іграх, іграх за правилами доброчесної гри тощо) спонукає та активізує навчальну діяльність, яка базується на грі та спілкуванні, сприяє задоволенню потреби у руховій активності, але не за рахунок якості навчання.

Менш високі темпи формування мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою спостерігаємо у прояві соціального (сприймання навчання як соціально значущий чинник, усвідомлення необхідності та доцільності навчання тощо), позиційного (підвищення соціального статусу та налаштованість на відповідну суспільну діяльність тощо) та зовнішнього (підкорення встановленим нормам тощо) мотивів. Хоча, соціальний мотив, у взаємодії з навчальним (пізнавальним), мають визначальне значення в забезпеченні якості навчально-виховного процесу.

Позитивна динаміка простежується також у характеристиці рівнів прояву мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою. Наведемо результати такої динаміки на прикладі навчального та соціального мотивів, які відіграють визначальне значення в забезпеченні якості навчання. Так, на рисунку 2 представлена діаграма, яка характеризує зростання високого рівня мотивації навчання (90-80 балів) з 14 до 33 виборів (з 11,0 до 20,0%); вище середнього рівня мотивації навчання (79-65 балів) з 21 до 48 виборів (з 16,5 до 29,1%); зменшення середнього рівня мотивації навчання (64-40 балів) з 59 до 56 виборів (з 46,5 до 33,9%); зменшення зниженого рівня мотивації навчання (39-20 балів) з 21 до 17 виборів (з 16,5 до 10,3%); зменшення низького рівня (19 і менше балів) з 12 до 11 виборів (з 9,5 до 6,7%).

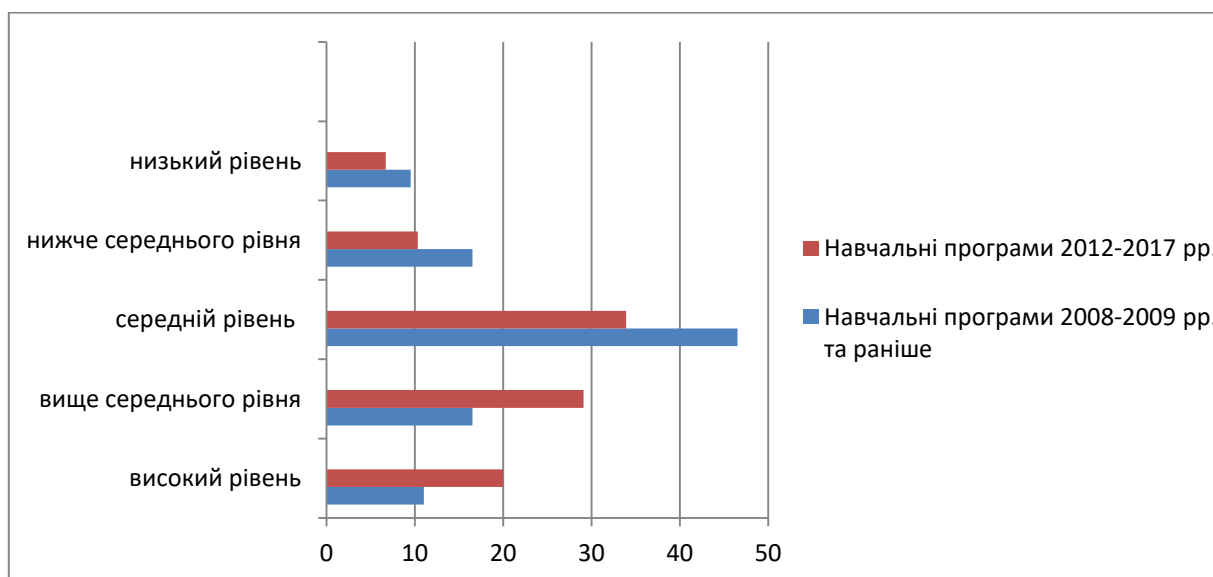


Рис. 2. Показники сформованості рівнів мотивації навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр.

Аналізуючи рівні сформованості соціального мотиву навчальної діяльності, маємо зауважити, що показники високого рівня (90-80 балів) збільшились з 15 до 20 виборів (з 21,4 до 23,5%) респондентів; вище середнього рівня (79-65 балів) – з 24 до 27 (з 31,8 до 34,3%); середнього рівня (64-40 балів) – з 15 до 23 (з 21,4 до 27,1%); зниженого рівня (39-20 балів) – зменшились з 12 до 11 (з 12,9 до 17,1%); низького рівня (19 і менше балів) – зменшились з 5,8 до 4,7% (рис. 3).

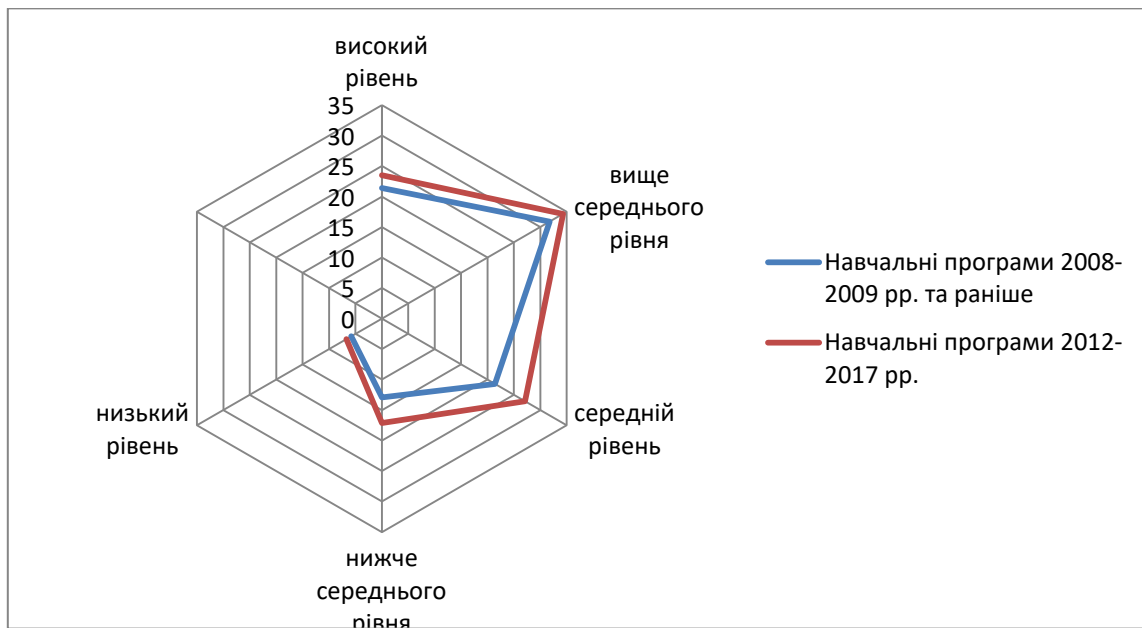


Рис. 3. Показники сформованості рівнів соціального мотиву до навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр. з предмету «Фізична культура».

Певна динаміка простежується також у порівнянні рівнів прояву мотиву оцінки, ігрового, позиційного й зовнішнього мотивів, що свідчить про позитивні зрушення в характеристиці мотиваційній сфері учнів 6-7 класів щодо занять фізичною культурою під впливом оновленого змісту навчальних програм.

Проблема формування вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом продовжує бути актуальною у професійному дискурсі науковців та учителів-практиків. У зв'язку з цим, особливий інтерес викликають результати наукових досліджень та науково-методичні доробки авторів, які розглядають структуру та зміст процесу фізичного виховання учнівської молоді в контексті формування мотиваційної сфери особистості як полівмотивованого уявлення про функції навчально-виховної діяльності.

Так, результати нашого дослідження узгоджуються з науковою позицією Річардса, & Уілсона (2012, 2014), які наголошують на важливості структурування навчальних програм з фізичного виховання таким чином, щоб

вони забезпечували розвиток потреби у навчанні впродовж усього життя; створення навчально-виховного середовища, яке би сприяло формуванню відчуття власної активності в реалізації завдань навчально-виховного процесу на засадах задоволення життєво важливих потреб, підсилення внутрішньої мотивації. При цьому, Грибан (2012), Нестерова, & Павлюк (2014) зауважують, що дефіцит рухової активності учнівської молоді є переважно соціальним, а не біологічним феноменом, а тому вмотивованість до занять фізичною культурою має визначати фізичну активність, яка в кінцевому результаті, спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних здібностей, яких не можна досягти іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами, оздоровчими тренуваннями тощо. У зв'язку з цим, автори зауважують, що одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми є впровадження в навчальний процес спортивно зорієнтованої форми організації фізичного виховання з урахуванням вільного вибору варіативного модулю навчання (виду спорту, оздоровчо-рекреаційного виду рухової активності тощо), що передбачено й оновленим змістом навчальних програм.

Підвищення вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом відбулося завдяки посиленню теоретичної складової навчальної програми в контексті підвищення в учнів обізнаності з питань формування та збереження власного здоров'я, забезпечення соціальної активності засобами фізичної культури, набуття життєво важливих компетентностей тощо. Виправданість зроблених у програмах корективів підтверджується й дослідженнями інших учених. Так, здійснивши аналіз програм з фізичного виховання в школах країн Європи автори встановили, що при організації фізичного виховання потрібно зосередитись на збалансованому впливі як рухової, так й інтелектуальної складової фізичної культури (Уваров, Белаид, & Яхяви, 2016). Наукова позиція авторів узгоджується з результатами досліджень, в яких наголошується, що однією з умов розвитку вмотивованості учнів є збільшення обсягу та якості знань з фізичного виховання, об'єктивності оцінювання рухових досягнень, урахування пріоритетів (інтересу, зацікавленості) в обранні виду рухової активності, використання різноманітних інтерактивних рухових та здоров'ярозвивальних технологій (типу Self-FIT тощо), впливу прикладу батьків тощо (Kondakov, Kopeikina, Balysheva, Usatov, & Skrug, 2015; Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y. Y. Ng., 2018; Saulius Sukys, Daiva Majauskienė, Vida J. Cesnaitiene, & Diana Karanauskiene, 2014).

Актуальним у контексті нашого дослідження є думка про необхідність подолання певних психолого-педагогічних «бар'єрів», які заважають розвитку вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою, особливо в початковій та середній школах. Шляхом подолання цих бар'єрів має бути

формування суб'єкт-суб'єктних відношень в системі «учитель – учень», варіативні навчальні програми, налаштовуваність педагогічного колективу на подолання чинників, які заважають розвитку мотивації (Claire M. Mowling, Sheri J. Brock, Kim K. Eiler, & Mary E. Rudisill, 2004). На необхідності підвищення мотивації учнівської молоді до фізичної активності зауважують Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj (2018) у своїй статті «How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth», в якій пропонують передбачати в навчальних програмах реалізацію заходів щодо утворення навчально-виховного середовища, яке би сприяло розвитку як особистісних рухових умінь, так і навичок командної взаємодії, зниженню відчуття тривоги, страху невдачі тощо.

Отже, результати дослідження показали, що відносно невисокі темпи зростання вмотивованості учнів до занять фізичною культурою пояснюються власне структурою та змістом навчальних програм (до 2012 року), які практично не враховували пріоритети, інтереси і бажання учнів щодо виду рухової активності; особливості матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання; індивідуальні особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, об'єктивність та мотив оцінки щодо успішності результатів рухової діяльності. Оновлення ж, а також удосконалення структури і змісту навчальних програм (з 2012 року) сприяло підвищенню рівнів вмотивованості учнів до занять фізичною культурою. Цей факт пояснюється тим, що впроваджені зміни забезпечили позитивний вплив на розвиток, перш за все, соціально значущих фізкультурно-оздоровчих мотивів (бажання самостійно поставити перспективні цілі щодо тілесного вдосконалення, зрозуміти шляхи їх досягнення тощо), проявом яких є високий рівень цілепокладання (активна життєва позиція, бажання свідомо фізично вдосконалюватись, брати відповідальність за власні вчинки, поведінку, стан здоров'я тощо). Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але учитель фізичної культури має прагнути до їх формування впродовж всього шкільного дитинства.

Таким чином, встановлено, що оновлення й удосконалення змісту навчальних програм 2012-2017 рр. позитивно вплинуло на рівень вмотивованості учнів до занять фізичною культурою. Визначено, що оновлення змісту програм пов'язане, по-перше, із включенням нових структурних компонентів, змістовних ліній («Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека»), які сприяють набуття учнями ключових життєвих компетентностей; по-друге, із запровадженням розділів «Теоретико-методичні знання» (знаннєвий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності

учнів»; по-третє, із введенням модульної системи організації навчально-виховного процесу (інваріантна та варіативна складова); по-четверте, із удосконаленням змісту розділів «Оцінювання навчальних досягнень» та «Домашні завдання».

Результатом впливу оновленого змісту програм є підвищення рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом (навчальний, соціальний, позиційний, ігровий, мотив оцінки, зовнішній).

Література:

1. Agnieszka Radzimińska, Magdalena Weber-Rajek, Ewelina Lulińska-Kuklik, Urszula Kazmierczak, & Waldemar Moska (2016). Academic youth's health behavior. *Physical education of students*, 6 (20), pp. 55-62. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0607>

2. Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y.Y. (2018). Increasing students' physical activity during school physical education: rationale and protocol for the SELF-FIT cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 18:11 <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4553-8>

3. Iermakova T.S. (2014). Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 4(18), 8-12. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.950949>

4. Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*. 16 1: 29-30. <https://doi.org/10.26773/smj.180206>

5. Kenioua M., & Boumasjed A.E. (2016). Sport and mental health level among university students. *Physical Education of Students*, 3(20), pp. 39-42. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0305>

6. Khudolii O.M., & Ivashchenko O.V. (2013). Conceptual going near the modelign of process of educating and developing motive flairs for children and teenagers. *Theory and Methods of the Physical Education*, 2, 3-16. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>

7. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., & Skrug D.A. (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 2015, 1(19), pp. 17-21. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>

8. Zhamardiy V., Shkola O., Boichenko A., Prystynskyi V. & [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com

9. Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V. & [et.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41. www.ijaep.com
10. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
11. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
12. Грибан Г.П. (2012). Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 25-28.
13. Дослідження мотивації навчання М. Гінзбурга. URL : <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-motivacii-navcalnoi-dialnosti-molodsih-skolariv-109709.html>
14. Закон України Про освіту (2017). URL : <http://w1.c1.rada.gov.ua>
15. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.] (2012). 294.
16. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.] (2017). URL : <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>
17. Нова українська школа: основи Стандарту освіти (2016). URL : <http://nus.org.ua>
18. Осадчая, Т.Ю. (2004). Система контролю за досягненнями учасників в області фізичного виховання в школах США. *Фізическое воспитание студентов*, 2, 68-78.
19. Сапаргасимова А.Е., Плужнов А.Е. (2017). Фізическое воспитание и спорт в странах западной Европы. *Естественнаучные исследования*. URL : <http://repo.kspi.kz/bitstream/handle/item>
20. Турчик І., Вацеба О., Бірюк С. (2009). Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі. *Молода спортивна наука України*, 2, 187-191.

1.4. Health of university students: state, problems and ways of their solution

1.4. Здоровье студентов университета: состояние, проблемы и пути их решения

В исследовании были поставлены и реализованы следующие задачи:

1. На основании анализа отечественной и зарубежной литературы определить основные проблемы в области здоровья студентов университетов.
2. Определить уровень здоровья, физического развития студентов Актуобинского регионального университета им. К. Жубанова.
3. Разработать пути решения коррекции факторов, определяющих специфику заболеваемости студентов и уровень их здоровья.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования.

Выявление основных проблем здоровья студентов университетов осуществлялось на основании анализа отечественной и зарубежной литературы. Были изучены монографии, научные статьи специалистов.

Уровень здоровья студентов определялся по методике Г.Л. Апанасенко, которая предусматривает оценивание уровня соматических показателей – составляющих здоровья, по их результатам (Т.Г. Ефремова, Е.А. Волкова) [1].

Среди показателей физического развития определялись рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти (МСК), уровень систолического артериального давления, время восстановления ЧСС после проведения функциональной пробы: 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ). Использовалась методика Б.Х. Ланда [2].

Анализ литературы показал, что в проблеме здоровья студентов можно выделить следующие направления.

Негативные явления, способствующие ухудшению состояния здоровья. Среди них специалисты выделяют следующие: применение административного ресурса; несовершенство предлагаемых методик; незнание вопросов применения рекомендаций правильного образа жизни; недостаточная физическая активность; пониженная степень сформированности элементов оздоровления организма (А.А. Попов [3]).

Доминирующие элементы здорового образа жизни подрастающего поколения. К ним относят следующие: внутреннее психологическое равновесие: обладание способностью управлять своими поступками; умственная рациональность: умение находить нужную информацию и использовать её в

вариативных ситуациях; духовная самореализованность: ставить перед собой значимые задачи и уметь достигать их позитивным задором (О.С. Афонюшкин [4]).

Особенности физического развития и функционального состояния студентов. Специалисты выявили следующие закономерности: а) у юношей и девушек-нормостеников выявлены позитивные сдвиги в показателях, характеризующих функцию внешних дыхательных путей; у девушек – повышение индекса Эрисмана и понижение веса тела (А.Л. Шкляр [5]).

Формирование готовности к здоровому образу жизни. Специалисты предлагают следующие рекомендации: эффективными показателями этой готовности являются оптимально взаимосвязанное совершенствование всех элементов физического и психологического развития; приспособляемость организма; развитие физических качеств; внутренняя подготовленность реализовывать полученные знания при работе с обучающимися (А.В. Левченко [6]).

Система формирования культуры здоровья студентов, будущих специалистов. Ее элементами специалисты считают следующие: а) получение знаний о здоровье; формирование интереса к развитию здоровья; реализация полученных навыков на практике; здоровье индивида, характеризующееся его готовностью к противодействию негативных факторов; физическая деятельность, позволяющая эффективно развивать все функции организма (А.Ф.Лейфа [7]; б) методики оздоровления, при реализации которых необходима взаимообусловленная деятельность преподавателей и студентов. Основной целью является достижение постановочных установок совершенствования элементов здоровья с созданием благоприятного климата (Н.В. Гончарова) [8].

Анализ зарубежной литературы показал, что в области проблемы здоровья студентов специалисты акцентируют следующие её направления.

Факторы, влияющие на физическую активность и здоровье студентов, преподавателей. Здесь специалисты выявили следующие результаты: а) среди факторов, позитивно влияющих на занятия физической активностью, выделяются нацеленность на улучшение здоровья и физической подготовленности, постоянные занятия физическими упражнениями с товарищами и членами семьи; хорошая постановка физического воспитания. К негативным факторам относятся: нагрузочность учебным временем, недостаточная физическая нагрузка, внеучебная занятость физической активностью (К.Т. Koh) [9]; б) выявлена позитивная взаимосвязь между высокой физической активностью и показателями сна, психологическим состоянием (С. Lang) [10]; в) при сравнении групп, работающих над

совершенствованием здоровья, и не уделяющих этому внимание, было выявлено: в первой был выше уровень физкультурной деятельности, позитивный прогресс в реализации навыков правильной жизнедеятельности, повышение внутренних культурных ценностей, активное взаимодействие между субъектами процесса, владение собой в стрессовых ситуациях (MF. Al-Qahtani) [11]; д) представлены факторы, влияющие на здоровье учителей: позитивные – касающиеся самого индивида (повышенный стресс, стремление к правильному ритму деятельности, наличие соответствующих познаний о здоровье) и взаимодействие в обществе (влияние глобального Интернета, реализация себя в обществе); негативные – самоорганизация (неудовлетворенность деятельностью, низкий уровень валеологических знаний, несбалансированное питание) (NS. Schultz и др.) [12].

Понимание физического воспитания, здоровья преподавателями физической культуры и студентами. Данный вопрос трактуется следующим образом. С одной стороны, занятия физической культурой являются хорошим средством развития общественных отношений, активизации своей физической деятельности после реализации действий, направленных на учебу. С другой стороны, осуществление занятий оставляет желать лучшего, что негативно влияло на психическое состояние. Поэтому для студентов более эффективным является самостоятельные занятия физической культурой, нежели формальные посещения занятий (L. Roset и др.) [13]. В результате анализа деятельности начинающих учителей было выявлено, что решение задач совершенствования физической подготовленности детей часто остается на уровне теоретических представлений и не доводится в реальности до практической реализации (J. Fane и др.) [14]. На основании исследования того, как студенты воспринимают физические упражнения с помощью компьютерных технологий, были обобщены их взгляды на физкультурную деятельность посредством информационных технологий (B. Pang и др.) [15].

Взаимосвязь физической подготовленности с уровнем образования, проявлением вредных привычек, успеваемостью. Выявлены следующие результаты: а) обнаружена высокая взаимосвязь высшего образования родителей с работой сердца детей, с пониженными показателями индекса веса тела. Выявлены взаимосвязи между некурящими родителями и их улучшенной физической кондицией. Показана противоположная взаимосвязь между индексом веса тела матери, опорно-двигательными величинами и работой сердца детей (GG. Lopez и др.) [16]; б) в тридцати одном случае была обнаружена позитивная взаимосвязь между физической подготовкой и успеваемостью, в шести – с показателями силы мышц; в трех – с показателями

гибкости, в семи – между всеми компонентами успеваемости и физической подготовки (С.А. Santana и др.) [17].

Совершенствование подготовки учителей физической культуры. Рекомендуются следующие результаты: акцентированное обучение учителей физической культуры в течение 10 недель по качественной реализации ими основных видов школьной программы привели к повышению их уверенности в реализации освоенной методики, знанию путей коррекции, встречающихся проблем (SG. Kennedy и др.) [18].

Влияние лечебных упражнений на функциональные показатели организма и развитие физических качеств. Специалистами получены следующие результаты: лечебные упражнения Wuqinxi позитивно воздействуют на мышечную структуру мышц живота и пресса; позволяют эффективнее управлять сократительным процессом мышц (B. Zhang и др.) [19].

В таблице 1 представлены показатели компонентов уровня здоровья студентов Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова.

Таблица 1: Показатели уровня здоровья студентов Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова

Показатели	Уровни здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Индекс Кетле	-	45,8	54,2	-	-
Жизненный индекс	22,5	18,5	46,2	12,8	-
Силовой индекс	24,1	56,9	14,8	4,2	-
Двойное произведение	30,8	28,8	33,9	6,5	-
Индекс Руфье	42,7	29,9	35,6	2,8	-

Анализ представленных данных показал следующее. По индексу Кетле у 45,8 % студентов был выявлен ниже среднего, у 54,2 % – средний уровень. По показателю жизненного индекса 46,2 % студентов имели средний уровень, 12,8% – выше среднего, 18,5 % – ниже среднего, 22,5 % – низкий уровень. Относительно хуже выглядели показатели силового индекса: средний уровень – 14,8%, выше среднего – 4,2 %, ниже среднего – 56,9 %, низкий уровень – 24,1%. По значениям двойного произведения к выше среднему уровню было отнесено 26,5 % студентов, среднему – 28,8 %, ниже среднему – 33,9%, низкому – 30,8%. Средний и низкий уровни индекса Руфье были констатированы у 35,6 и 42,7 % студентов, а выше среднего и ниже среднего – у 12,8 и 29,8 %.

Таким образом, анализ представленных показателей позволяет заключить следующее. Относительно высокие показатели компонентов уровня здоровья отмечены по Индексу Кетле и жизненный индекс.

Подобные результаты мы обнаружили в исследовании Т.Г. Ефремовой, Е.А. Волковой [1], которые отмечали, что 61% силового индекса соответствует низкому уровню, у 28% – ниже среднего [20, с. 326]. Наши данные по уровням здоровья были ниже, чем у данных авторов по низкому уровню – на 36,9%; по среднему уровню – на 1,8% и 2,3 %; и относительно выше по среднему уровню – на 28,9 %.

В таблице 2 представлены данные показателей физического развития студентов.

Таблица 2: Показатели физического развития студентов Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова (n=100)

Антропометрические параметры	Статистические показатели		
	\bar{X}	S	m
Длина тела, см	170,1	1,37	0,14
Масса тела, кг	66,1	0,99	0,40
Весоростовой индекс г/см	388,5	0,92	0,09
Окружность грудной клетки (в паузе), см	88,2	3,33	0,17
Окружность грудной клетки (на вдохе), см	92,2	4,34	0,20
Окружность грудной клетки (на выдохе), см	88,2	4,40	0,21
Индекс Эрисмана, см	4	0,79	0,08
Проба Штанге на вдохе, сек	41,8	1,0	0,18
Проба Генче на выдохе, сек	30,8	0,5	0,09
Жизненная емкость легких, мл	2900	0,83	0,15

Анализ приведенных данных позволяет говорить о несоответствующем уровне их развития. Подобные исследования были проведены Е.В. Егорычевой [20], которые свидетельствуют следующее: средняя величина весоростового индекса была равна 336,81 г/см, что на 9,8% ниже оптимальных величин. В нашем случае весоростовой индекс равнялся 388,5 г/см, что соответствовало норме. Ею было выявлено отрицательное значение индекса Эрисмана – -2,69 см. В нашем случае этот показатель равнялся 3,1 см, что соответствовало узкогрудости.

На основании выявленных закономерностей мы попытались определить пути коррекции факторов, определяющих специфику заболеваемости студентов

и уровень их здоровья. Для решения данной проблемы мы предлагаем следующие рекомендации.

Упражнения для развития силовых возможностей.

1. Поднимание штанги лежа и стоя.
2. Толчок и рывок штанги.
3. Работа с гантелями.
4. Упражнения в изометрическом режиме (основное внимание обратить на мышцы живота, спины, верхнего плечевого пояса).

Профилактика нормализации артериального давления.

1. Контроль за весом.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Избегание стрессовых факторов.
4. Отказ от вредных привычек.

Пути совершенствования показателей физического развития мы видим в следующем.

Рекомендации для коррекции массы тела.

1. Активизация двигательной деятельности.
2. Оптимизация питания.

Рекомендации по совершенствованию показателей жизненной емкости легких.

1. Использование плавательных упражнений с задержкой дыхания.
2. Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой (для развития мышц грудной клетки и работы сердечно-сосудистой системы) [21].

Таким образом, представляется возможным сделать следующее заключение.

1. В проблемах здоровья студентов университета акцентируются следующие аспекты:

- а) негативные и позитивные факторы, влияющие на уровень здоровья;
- б) основные компоненты здорового образа жизни, закономерности их формирования;
- в) знание закономерностей уровня физического развития и функционального состояния студентов и роль при этом лечебных упражнений;
- г) формирование культуры здоровья студентов в условиях системы подготовки специалистов;
- д) понимание студентами и преподавателями физического воспитания ценностей здоровья и здорового образа жизни.

2. Показатели физического развития, связанные с ростовесовыми данными, органами дыхания, жизненным индексом не соответствуют требуемым нормам.

3. Разработаны пути совершенствования отмеченных выше проблем, выявленных в компонентах здоровья.

Литература:

1. Ефремова Т.Г., Волкова Е.А. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания// Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Материалы науч.-практ.конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 326-328.

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

3. Попов А.А. Организация здорового образа жизни студентов в вузе как условие их профессиональной подготовки: автореф. дисс. ... к.п.н. – 13.00.08. – Кемерово, 2011. – 22 с.

4. Афонюшкин О.С. Пути решения проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи//Молодой ученый. – 2013. - № 12. – С. 397-398. URL <https://moluch.ru/archive/53/8362> (дата обращения: 10.01.2020).

5. Шкляр А.Л. Типологические особенности физического развития функционального состояния студентов медицинского вуза в динамике лет: автореф. дис....к.мед.н. – 03.00.13. – Волгоград, 2006. – 23 с.

6. Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета: автореф. дис. ... к.п.н. – 13.00.08. – Самара, 2001. – 24 с.

7. Лейфа А.В. Профессионально формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... к.п.н. – 13.00.08. – Благовещенск, 2007. – 24 с.

8. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: автореф. дис. ... к.п.н. – 13.00.08. – Волгоград, 2005. – 22 с.

9. Koh KT., Lam CSG., Lim SHR., Sam KL. Physical activity patterns and factors that facilitate or hinder exercise among adolescents in an all-boys school //European physical education review. Tom: 25. Issue: 2. – P. 456-473. DOI: 1177/1356336X17744520. – Published: MAY 2019.

10. Lang C., Brand S., Colledge F., Ludyga S., Puhse U., Gerber M. Adolescents' personal beliefs about sufficient physical activity are more closely related to sleep and psychological functioning than self-reported physical activity: A prospective study// Journal of sport and health science. Tom: 8. Issue: 3. P: 280-288. DOI: 10.1016/j.jshs.2018.03.002. Published: MAY 2019.

11. Al-Qahtani MF. Comparison of health-promoting lifestyle behaviours between female students majoring in healthcare and non-healthcare fields in KSA // Journal of taibah university medical sciences. Tom: 14. Issue: 6. P. 508-514. DOI: 10.1016/j.jtumed.2019.10.004. Published: DEC 2019.
12. Schultz NS., Chui KKH., Economos CD., Lichtenstein AH., Volpe SL., Sacheck JM. A Qualitative Investigation of Factors that Influence School Employee Health Behaviors: Implications for Wellness Programming // Journal of school health. Tom: 89. Issue: 11. P.: 890-898. DOI: 10.1111/josh.12831. Published: NOV 2019.
13. Roset L., Green K., Thurston M. Norwegian youngsters' perceptions of physical education: exploring the implications for mental health // Sport education and society. DOI: 10.1080/13573322.2019.1634043. JUN 2019.
14. Fane J., Pill S, Rankin J. How do pre-service physical education teachers understand health education and their role as health educators? // Health education journal. Tom: 78. Issue: 3. P. 288-300. DOI: 10.1177/0017896918800519. Published: APR 2019.
15. Pang B., Varea V., Cavallin S., Cupac A. Experiencing risk, surveillance, and prosumption: health and physical education students' perceptions of digitised health and physical activity data // Sport education and society. Tom: 24. Issue: 8. P. 801-813. DOI: 10.1080/13573322.2018.1491835. Published: OCT 13 2019.
16. Lopez GG., Roman-Vinas B., Ruiz ES. Physical fitness in Catalan children in relation to parental tobacco use and other associated factors // Apunts-medicina del esport. Tom: Issue 54. 204. P. 119-129. DOI:10.1016/j.apunts.2019.07.005. Published: OCT-DEC 2019.
17. Santana CCA., Azevedo LB, Cattuzzo MT., Hill JO., Andrade LP., Prado WL. Scandinavian journal of medicine & science in sports. Tom: 27. Issue : 6. P. 579-603. DOI: 10.1111/sms.12773. Published: JUN 2017.
18. Kennedy SG., Peralta LR., Lubans DR., Fowweather L., Smith JJ. Implementing a school-based physical activity program: process evaluation and impact on teachers' confidence, perceived barriers and self-perceptions // Physical education and sport pedagogy. Tom 24 : Issue 3. P. 233-248. DOI: 10.1080/17408989.2019.1571182. Published: MAY 4 2019.
19. Zhang B., Cheng CS., Ye MG., Han CZ., Peng, DY. A preliminary study of the effects of medical exercise Wuqinxi on indicators of skin temperature, muscle coordination, and physical quality // Medicine. Tom 97. Issue : 34. Article number: e12003/. DOI: 10.1097/MD.00000000000012003. Published: AUG 2018.
20. Егорычева Е.В. Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов с дефицитом массы тела

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014.
<https://cutt.ly/Hn7qvA8>

1.5. Philosophical and theoretical foundations of training athletes in cross-cultural interaction of modern society

1.5. Філософсько-теоретичні основи підготовки спортсменів у крос-культурній взаємодії модерного суспільства

Більшість сучасних науковців досліджують теоретичні основи підготовки спортсменів виходячи із європоцентричних уявлень про м'язовий апарат людського організму як головний матеріальний субстрат рухової активності людини, який актуалізується змагальним компонентом олімпійського руху. Тому у реаліях сучасного глобального світу привертаємо увагу на універсальні культурні матриці східного світогляду, які абсолютно заперечують звичайний для європейського мислення метод «фінальних зусиль» та змагальний елемент тренування. Так, у більшості оригінальних східних джерел («Трьох царств» Ло Гуань-чжуна тощо) зустрічається наступна мігруюча фраза «сотні молодиків виконували гімнастичні вправи і неможливо було визначити, хто з них є першим, а хто останнім». На відміну від «матеріального» м'язового компоненту гімнастичного руху західноєвропейської традиції, східна (китайська) гімнастика (Тай цзи цюань (太極拳) та інші) були засновані на «ідеалістичних» натурфілософських теоріях. Якщо в античні часи суспільна європейська думка прямо стверджувала тезу про богоподібність переможців олімпійських ігор, що отримували довічне матеріальне утримання як наближені до небесних богів земні Герої, то змагальні вправи вважаються верхівкою усієї спортивної підготовки людини, де м'язовий потенціал організму є «зовнішньою» (платонівською) парадигмою трансформації людського тіла, згідно якій найважливішою характеристикою об'єкта буде його найвища складова.

На Сході більш важливою є «внутрішня» (аристотелівська) парадигма організація людського тіла, згідно якої зовнішня м'язова активність є тільки показником функціонування та розвитку діяльності внутрішніх систем, насамперед Принципу (Лі, 理), Серця (Сінь, 心), Енергії (Ці, 氣) тощо. Остання досі використовується не тільки у китайській гімнастиці (Цігун 氣功), але і у китайській традиційній медицині Чжень цюю терапії (針灸). Виникає проблема в тренувальному процесі поєднати досягнення західної «матеріалістичної» та східної «ідеалістичної» моделі фізичного розвитку людини на прикладі автентичних гімнастичних вправ у теорії та практиці вітчизняної теорії та

методики фізичної культури, яка знаходиться між різними культурними матрицями.

Дослідження людського тіла, як теоріями західних, так і категоріями східних наук, дозволяє реалізувати усі можливі комбінації руху і спокою у вишкোলі людини. Виходячи з положення Кратіла (Κρατύλος) із Афін («В одну й ту ж річку не можна вступити і жодного разу») можна визнавати виключно реальність руху. У такому випадку порушена проблема з точки зору фізичної культури уявляється як сукупність циклічних безперервних процесів, які найбільш адекватно відображають її функції (скажімо, процеси дихання, кровообігу та інші). Звідси стає зрозумілим, що відображення цих процесів у тренуванні (наприклад, циклічні вправи – біг тощо) буде найбільш *міметичним* (μίμησις наслідування, *mimeistkai* «імітувати»), тобто, природним. В більш широкому розумінні такий погляд буде означати, що динамічні ігрові спортивні мистецтва мають найбільшу практичну цінність, оскільки за своєю природою близькі до оптимальних природних функцій організму. Незважаючи на те, що переважна більшість згаданих спортивних вправ розуміється як рухова активність, історично перші документально зафіксовані фізичні вправи були статичними йоговського типу, наприклад І цзінь цзин (易筋经). Це пов'язано із архаїчними уявленнями про рух, як сукупність окремих статичних положень, отже тренувальний процес так само має бути заснований на статичних вправах.

Базуючись на вченнях стародавніх греків, можна приймати за реальність лише спокій. Людський організм у такому випадку уявляють як співвідношення різних статичних положень тіла, сукупність яких складає будь-який рух. Трудність складає розуміння процесу, який може бути як дискретним, так і безперервним, в залежності від тлумачення часу. Зрозуміло, що для тих, хто прийняв таку точку зору, лише статичні вправи типу Йогі (योग) мають можливість відтворити ідеал розвитку людини.

В реальній дійсності, звичайно ж, є як рух, так і спокій. Згідно вчення Ван Янміна 王守仁 (1309-1389), спокій і рух знаходяться в єдності. Це торкається як фізичних так і психічних складових. «Про розум не можна сказати, – пише китайський вчений, – у спокої він чи у русі. Його спокій відносять до внутрішнього, до його субстанції, тоді як рух відносять до зовнішнього, до його функції» [1, с. 50.]. Спокій і рух – це два важеля, які відрізняють, згідно Ван Янміна, Шляхетну людину Цзюнь-цзи (君子) в мистецтві та фізичній культурі. Головними технічними вправами для рівноваги спокою та руху є балансування (*Пінхен*). При виконанні складних координаційних дій – стрибків, зв'язок типу руки-ноги, переходів з високої позиції в низьку, широкоамплітудні махи тощо –

відсутність балансу не тільки порушує стабільність позиції, але і призводить до дисгармонії всі рухи комплексу.

У східній традиційній фізичній культурі Ушу (武术) вважалося, що рівновага, що визначає здоров'я і спокій духу Шень (神) людини, складається з двох видів: зовнішнього (*фізичного*) і внутрішнього (*психічного*). Але організм наділений високими можливостями адаптації та компенсації одного виду рівноваги за допомогою іншого. Балансування в ушу, таким чином, має два аспекти. Перший і найпростіший – це коригування позицій, тренування вестибулярного апарату, м'язів і сухожиль, перехід з однієї позиції в іншу, що і становить фізичну рівновагу. Другий аспект – вміння заспокоїти думки, регулювати дихання, внутрішньо зібратися, відчувши себе спокійним, «як нерухома скеля під вітром, як вічне Небо, що височить над земною мінливістю».

Найбільш відомими вправами будуть наступні.

1. Балансування з піднятим коліном (*Тісі пінхен*). Права нога всією стопою стоїть на підлозі (коліно не згинати), ліва зігнута в коліні і піднята якомога вище, носок відтягнуть вгору, гомілку трохи повернута всередину. Права рука випрямлена і піднята над головою, ліва (долоню в гаку) відведена вбік і трохи назад. Дивитися вліво.

2. «Ластівка» (*Яньшин пінхен*). Руки схрестити перед собою – права перед лівою долонями до себе. Одночасно підняти праву ногу, зігнуту в коліні. Потім розвести руки в сторони, корпус нахилити вперед, праву ногу відвести назад так, щоб вона становила одну лінію з корпусом. Груди вигнути, голову підняти вгору, дивитися вперед.

3. «Дивитися в море» (*Тяньхай пінхен*). Позиція така ж, як і в «Ластівці», однак голова нахилена вниз, а нога піднята якомога вище.

4. «Відкидання тіла» (*Ішен пінхен*). Відкинути тіло назад, витягнувши ногу вперед так, щоб вона перебувала на одній лінії з тілом. Руки розвести в сторони.

5. «Дивитися на місяць» (*Ванюе пінхен*). Ліва нога трохи зігнута в коліні і всією стопою стоїть на підлозі. Права нога відведена назад і зігнута в коліні, її носок знаходиться на одному рівні з плечем. Корпус нахилений вперед і розгорнуть вліво, голова повернута слідом за поворотом тіла. Права рука трохи зігнута в лікті, розгорнута долонею вгору. Ліва рука витягнута в сторону піднятою ноги.

6. «Стопа злітає в небо» (*Чаотяньден*). Ліва нога повністю випрямлена і всією стопою стоїть на підлозі. За допомогою правої руки підняти праву ногу якомога вище. Корпус тримати прямо.

7. «Лежати на хмарі» (*Воюнь пінхен*). Це так зване нижнє балансування. Вона поділяється на передню та задню позиції. При передній позиції ліва нога повністю зігнута, права тримається на вазі перед лівої. При задній позиції права нога «протягнута» в підколінний згин лівої.

Цікавим фактом буде аналоги цих фізичних вправ у східній культурі (малі художні форми у вигляді прислів'їв та приказок): 撐目兔 Зайчиха дивилася на місяць. 管窺蠡測 Дивитися [на небо] через трубку і вимірювати [море] раковиною. 望天打卦 Дивитися на небо і креслити триграми. 卧云 Лежати в хмарах тощо.

У свою чергу погляди *мадхьяміків* (मध्यमक) заперечували як спокій так і рух, оскільки все – ніщо, є лише *Шунья* (порожнеча). В даному випадку під порожнечею розуміється не абсолютний нуль, не вакуум, а швидше трансцедентна сутність, що не має аналогів у реальному світі, а проявляється лише у взаємодії, яка й народжує усі речі і поняття, у тому числі і рух і спокій, тобто головне у вишколі спортсмена медитативні практики сприйняття надреального Абсолюту. Розвиток сучасної науки наповнює це поняття реальним смислом. В названому плані можна навести погляди О. Чижевського [2] на людину як об'єкт, що безперервно обмінюється хвильовими потоками з космосом: «Жити – це пропускати через себе потік енергії». Названа формула Чижевського встановила строгу залежність між існуванням будь-якого біологічного об'єкту і проходженням через нього потоку енергії. На цих позиціях стояв В. Вернадський – один з родоначальників антропокосмізму – системи, у якій природна, соціальна тенденція розвитку людини гармонійно поєднуються. На його думку, космічне випромінювання, яке йде від небесних тіл, охоплює всю біосферу, яку не можна досягнути в явищах, що на ній відбиваються. Треба мати на увазі, що світ людини має безпосередній зв'язок з будовою цілого космічного механізму. Розглянемо думки В.Вернадського, О.Чижевського у вибраній нами площині. Відразу скажемо, що згадувані автори, фактично розповсюджують теорію відносності А. Ейнштейна на живу природу. Така думка тривалий час нехтувалась у практиці фізичної культури, оскільки вважалося, що різноспрямовані сили в організмі просто компенсують одна одну і тому їх впливом можна ігнорувати.

Були проведені і опробовані результати моделювання випадкового надходження енергії в організм у спрощеному двомірному просторі [3]. На основі моделювання виявлено формування гілчастих структур, бо вірогідність приєднання до гілки є набагато вищою за вірогідність приєднання до центру кластера. Водночас йшло інтенсивне формування «лакун», які не могли бути заповненими в процесі подальшого надходження енергії із зовні. Друга група

дослідів відрізнялась цілеспрямованим характером потоків енергії (за теорією Тай-цзи) практичним втіленням якої є оздоровча система Тайцзіцюань. Моделювання дозволила отримати кластер правильної форми. Таким чином, виявилась у першому випадкові фрагментарна, а у другому – чітка і цілісна структура. Був зроблений висновок про необхідність враховувати надходження зовнішніх хвильових потоків і практичної корисності другої групи дослідів, оскільки вони максимально вловлювали зовнішні подразники, чим гармонізували відносини між людиною і природою. Це, з точки зору китайської естетики, є Абсолютом [1, с. 42], до якого повинна прагнути людина, як прагне вона до Ідеалу. І спокій, і рух, і, особливо, Шунья (порожнеча) спонукають на пошуки єдиної сутності, єдиної основи, такою основою є фізична культура у її статичних (гімнастичних) та динамічних (ігрових) видах.

Звичайно, культура спроможна об'єднати різного плану об'єкти і ми бачили, що гімнастика, яка виникає як статичне мистецтво йогі, та еволюціонує до динамічних вправ. Та настав час теоретично довести таке об'єднання з точки зору закону системності – Загальної Теорії Систем. Згідно цього закону, «будь-який об'єкт є об'єкт – система і будь-який об'єкт – система належить хоч одній системі об'єктів одного й того ж роду (хоча в одній R-системі)» [4, с. 2]. Оскільки динамічні та статичні вправи вивчають еволюцію людини як об'єкт пізнання, їх описові характеристики становлять об'єкт-системи. Перевіримо, чи належать вони до одної – системи. Для вирішення названої проблеми необхідно виділити те, що їх, безумовно, об'єднує. Названу тотожність можна отримати, якщо уявити такі об'єкт-системи, що відображають один і той же фундаментальний закон буття.

Подібним концептом є здоров'я людини як об'єктивно-суб'єктивна реальність, яка об'єднує у цілісну систему як суб'єктивну (почуття, емоції, теорії) так і об'єктивну (антропологічні розміри побудови тіла, внутрішніх органів) реальність. З іншого боку, здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя є найбільш адекватним відображенням усієї об'єктивно-суб'єктивної реальності, яка дає підставу зрозуміти не лише зв'язок зовнішнього і внутрішнього стану людини, але й встановити відношення взаємодії між ними. Базою для побудови більш складних моделей може мати фрактальний об'єкт типу «Сніжинки Коха», який відображує родовий у різних натурфілософських і релігійних течіях античного світу закон подібності мікро- (Людини) та макрокосмосу (Всесвіту). Логіка обов'язково приводила нас до третьої реальності створення за допомогою фізичних вправ ідеального образного світу, що об'єднує Космос і Людину в цілісну гармонійну систему єдиного світу. Китайська культура зробила спробу описати явища психіки як реальність, що в подальшому було логічно розвинуто

психоаналітиками у вимогу для суспільства матеріалізувати підсвідомі мотиви. Таку реальність ми й намагаємося подати у роботі, при необхідності залучивши фрактальні моделі. Цінність такого підходу дає можливість описувати нескінченний світ рухів різних культур, використовуючи невелике число вже відомих реальностей ($n > 1$) і розуміти ідеальний образ як об'єкт, що має конкретний матеріальний субстрат, який і дає реальні можливості для пізнання. Таким субстратом можуть бути внутрішні органи, функції яких об'єктивні, а значить і вимірювані з високою точністю. Більше того, подальше вивчення здоров'я допоможе зрозуміти феномени його взаємодії з мистецтвом, яке стародавні греки називали психогонією $\psi\upsilon\chi\eta$ (управління душами).

Література:

1. История эстетической мысли. В 6-ти т. Т. 2. Средневековый Восток. Европа XV-XVIII веков. Ин-т философии АН СССР; Сектор эстетики. М. : Искусство, 1985. 456 с.
2. Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. М. : Мысль, 1995. 768 с.
3. Федь И.А. Фракталии в медицине. *Фрактальные объекты в математике, физике и биологии*; отв. ред. А.Ф. Турбин. К. : АН Украины, 1991.
4. Урманцев Ю.А. О формах постижения бытия. *Вопросы философии*. 1993. № 4. С. 57-69.

1.6. Substantiation of theoretical provisions for the development of educational technologies for the formation of individual concept of students' health

1.6. Обґрунтування теоретичних положень розробки освітніх технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів

Формування сучасного валеологічного світогляду та здорового способу життя полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

Феномен здоров'я є однією з нагальних проблем сучасності, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. У зв'язку з цим гостро постає практичне завдання щодо формування здорового способу життя людини, як глобальної соціальної умови збереження української нації, її духовного оновлення.

Українське суспільство перебуває в стані суттєвої модернізації. На думку В. Григоренка, В. Горащука, С. Омельченко, В. Пристинського, Г. Шевченко інноваційні процеси в освіті повинні стати ефективним науковим і суспільно-соціальним підґрунтям для подолання кризових явищ сучасного суспільства [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Аналіз й узагальнення даних літературних джерел, соціально-педагогічного досвіду з даної проблеми свідчать, що педагогічне моделювання слід вважати ефективним гносеологічним методом пізнання й інноваційного розвитку здоров'язбережувального освітнього середовища університету, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, моделювання, стимулювання тощо).

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо формування духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук розв'язання цієї актуальної проблеми доцільно здійснювати на основі розробки моделей інноваційних технологій, як гносеологічних замісників педагогічних систем викритого типу. У зв'язку з цим В. Григоренко, В. Пристинський, Т. Пристинська [2, 4, 5] вважають, що є реальні підстави і можливості дослідження даної проблеми, існує нагальна потреба практики професійної підготовки в організації навчально-виховного процесу на засадах

впровадження технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Погіршення стану здоров'я сучасної молоді актуалізує необхідність наповнення навчально-виховного процесу закладу вищої освіти здоров'язбережувальними технологіями, які сприяли б формуванню в студентів потреби ведення здорового способу життя як духовно-ціннісної орієнтації особистості.

Стан здоров'я студентів певною мірою визначається й рівнем їх валеологічної освіченості. Чим вище освітній рівень соціального середовища, тим кращі узагальнені показники здоров'я; чим вище рівень валеологічної і загальної освіченості, більш ґрунтовні природознавчі, філософські, гуманітарні знання, тим більше можливостей для створення в суспільстві системного уявлення про проблему здоров'я. Сучасний рівень освіти ми розуміємо не тільки як засвоєння інформації, набуття професійних знань, умінь і навичок, а й як виховання українського студентства в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і суспільного здоров'я.

Відтак, одним з пріоритетних завдань вищої освіти має стати навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих соціальних й особистісних цінностей; формування активного відношення молоді до духовного, психічного, соціального і фізичного здоров'я.

Проблема формування цінностей здоров'я, навичок здорового способу життя є парадигмою сучасних інноваційних технологій. Особливої актуальності вона набуває в контексті забезпеченості навчально-виховного процесу здоров'язбережувальними технологіями, як важливого чинника формування інтелектуальних і фахових здібностей, мотивів і потреб до творчої діяльності, соціальної самореалізації.

Гносеологічні принципи розробки інтерактивних технологій (інноваційність, створення емоційно збагачених педагогічних ситуацій, особистісно-розвивальне спілкування, системний аналіз вчинків і досвіду, духовна домінантність) відображають цільову причинність, педагогічні механізми структурування та практичного впровадження їх в освітньо-виховне, фізкультурно-оздоровче і духовно-культурологічне середовище університету.

На основі викладених міркувань представляється можливим розробка педагогічних технологій формування Я-концепції здоров'я студентів.

Ціль розробки технології та організаційно-методичні умови гарантованого досягнення запланованого результату визначають її атрибути, як педагогічної системи відкритого типу, що забезпечує студентам можливість проявляти (розвинути) ціннісні орієнтації і духовно-моральні якості, а саме: свідоме прагнення до конструктивної діяльності, самопізнання і

самоствердження (розвиток і збереження здоров'я); самостійність і відповідальність у визначенні життєво-смыслових цілей, прийняття рішень щодо розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я; допитливість, дослідницька активність, рефлексія щодо психосоматичних, психомоторних, фахових можливостей; винахідливість, самоактуалізація, самореалізація, нестандартне конвергентне і дивергентне мислення щодо культури здоров'я як світоглядної і соціально-професійної цінності; креативність, ініціативність, наполегливість, схильність до свідомих обмежень (аспекти здорового способу життя).

Тематична спрямованість виховної технології, яку ми назвали "ЗДОРОВИЙ-Я", полягає у визначенні умов формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Мета впливу технології полягає в усвідомленому поєднанні ціннісного відношення до здоров'я, здорового способу життя, розвитку особистісних духовно-моральних якостей, що визначаються життєво-смысловими цілями студентів і соціокультурною ситуацією в університеті.

Реалізація алгоритму технології відбувалась у процесі виконання студентами дидактичних вправ-завдань в програмі психолого-педагогічного тренінгу з теми "Запрошення студентів у світ особистісного формування індивідуальної Я-концепції здоров'я".

Провідна ідея тренінгу полягала у формуванні мотивації студентів до самопізнавальної діяльності в розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я на рівні інтеріоризації мети і завдань впливу виховної технології "здоровий-Я".

У процесі виконання вправ-завдань ми створювали позитивний психоемоційний фон навчального середовища в академічній групі, котра розподіляється на мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримувала самостійне завдання з проблеми формування індивідуальної Я-концепції здоров'я.

Студентам пропонувались наступні теми для завдань: "Внутрішнє поєднання ціннісного відношення до здоров'я з духовними якостями – образ-Я", "Соціокультурна ситуація в університеті – детермінанта образу Я", "Індивідуальна Я-концепція здоров'я – когнітоген особистісної культури здоров'я", "Індивідуальна Я-концепція здоров'я – підґрунтя професійної самореалізації", "Духовно-виховний розвиток образу Я", "Фізична культура і спорт – конструктори образу Я", "Соціально-педагогічні ознаки індивідуальної Я-концепції здоров'я".

Гарантований педагогічний результат впливу тренінгу досягався завдяки реалізації діалогово-комунікативної суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і викладача, показниками якого є позитивний пізнавально-емоційний стан

студентів: вони знають що робити, навіщо робити, яка цінність досягнутих результатів.

Конструктивний аналіз, обговорення, узагальнення висунутих ідей, інтерактивні форми партнеродомінантності забезпечували можливість сприйняття, засвоєння, передачі та практичного використання цінностей здоров'я. Усвідомлення студентами доцільності виконання вправ-завдань забезпечувало необхідність діяти у високому пізнавально-емоційному темпі творчої самореалізації; критичне осмислення нових ідей, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, вчинків, досвіду; розвиток адекватної самооцінки мотиваційно-потребнісної сфери; збереження у свідомості засвоєних ідей, оригінальних засобів, досвіду з метою подальшого творчого розвитку і професійного становлення.

Таким чином, формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища університету доцільно здійснювати на основі реалізації інтерактивних технологій у формі організаційно-ділових ігор; тренінгів; інформаційно-проблемної, репродуктивно-дослідницької, проблемно-дослідницької, самопізнавальної, самовиховної, самоосвітньої діяльності; оперативної аргументації, дискусій.

Ефективність впливу технологій визначається пізнавальною активністю здоров'язбережувального освітнього середовища університету, соціально-педагогічними умовами, що забезпечили комплементарну конгруентність педагогічних чинників духовно-ціннісного відношення студентів і викладачів до здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці та впровадженні в навчально-виховне середовище університету інтерактивних технологій формування у майбутніх фахівців громадянської активності щодо створення соціокультурної ситуації духовно-ціннісного відношення до здоров'я.

Література:

1. Горащук В.П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету. *Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практики*. К., 2001. Вип. 5. С. 177-182.
2. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку. Одеса : ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. 148 с.
3. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2009. № 3. С. 77-85.

4. Пристинський В.М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна і соціальна проблема теорії та практики виховання студентів. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика*. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. Вип. 5 (40). С. 229-242.

5. Пристинський В.М. Соціально-педагогічні основи розробки виховних технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Вип. LIX. Слов'янськ : СДПУ, 2012. С. 251-257.

6. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/1069>

7. Шевченко Г.П. Духовність та духовна культура особистості : *монографія*. Луганськ : вид-во СНУ ім. Володимира Даля, 2006. 256 с.

1.7. Information and communication technologies as a means of learning and creative development of students in the process of physical education

1.7. Інформаційно-комунікаційні технології як засіб навчання та творчого розвитку учнів у процесі фізичного виховання

Актуальність проблеми полягає в тому, що в умовах науково-технічного прогресу, суцільної інформатизації та комп'ютеризації суспільства, переоцінки цінностей виникає нагальна необхідність інформатизації системи освіти. Зростає інтерес до можливостей впровадження комп'ютеризованого керування навчально-тренувальним процесом.

Одним із важливих напрямів освіти в галузі фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя, є впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві [3]. Спрямованість навчання на використання комп'ютерних технологій як ефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння компетентностями.

У зв'язку з цим, використання інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання варто розглядати як важливу складову підготовки вчителя з фізичної культури [5]. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ. Таке навчання дає змогу збільшити якість засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю, дії, практику.

Розробка та застосування інформаційно-комунікаційних засобів навчання стали предметом дослідження таких науковців, як Т.І. Коваль, І.І. Костікова, Н.В. Морзе, В.В. Осадчий, Є.С. Полат, В.М. Пристинський, І.В. Роберт, П.І. Самойленко, Г.К. Селевко, О.М. Спірін, Ю.В. Триус, Л.В. Філенко, Б.О. Шевель, В.А. Ясвін та ін., які довели, що застосування ІКТ у галузі фізичного виховання і спорту оптимізує навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному засвоєнню навчального матеріалу.

Використання Інтернету спричинило революційні зміни у викладанні. Навчальні матеріали, запропоновані в Інтернеті, ставали дедалі достовірнішими та авторитетнішими. Інтернет – це низка таких технологій, як мережі персональних комп'ютерів, гіпертекст та гіпермедіа, всесвітня комп'ютерна мережа та інші, котрі за останні декілька років почали здійснювати великий вплив на підходи, що застосовуються викладачами у процесі навчання.

Існує тісний зв'язок між структурами та процесами, які пропонуються Інтернетом, та основними структурами і процесами системи викладання та програмованого навчання закладів освіти. Цей зв'язок полягає у можливості самостійного додаткового «продовження» учнями навчального процесу за допомогою ресурсів Інтернету, користуючись традиційними методами програмованого навчання у класах, на семінарах, у бібліотеці. Так, наприклад, Інтернет забезпечує доступ до практично необмежених ресурсів інформації, котрі інколи важко отримати з інших джерел. Припустимо, що більшість технічних та інших проблем, пов'язаних з Інтернетом, вирішено: існують процедури контролю якості інформації, створено ефективні методи пошуку необхідної інформації та більш ефективний зв'язок між різноманітними видами знань. На такому етапі відповідні ресурси Інтернет та створені на основі цієї мережі технології матимуть ознаки «масивної бібліотечної системи», де кожен зможе використовувати електронні еквіваленти книжкових полиць, вишукуючи необхідні матеріали і отримувати допомогу від електронних еквівалентів бібліотечних консультантів.

Мета даного дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання, здоров'я і здорового способу життя.

Результативність та ефективність впровадження на уроках фізичної культури ІКТ має сприяти виконанню фізичних вправ, самодисципліні при виконанні вправ, дає набагато вагоміші результати. Завдання викладача переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан здоров'я. Саме для виконання цих завдань викладачу доцільно використовувати ІКТ. За допомогою комп'ютерів переглядаються методичні й навчальні фільми програмового матеріалу; пропагандистські відеоролики; виконуються тести з оцінки фізичного розвитку, функціональні і комплексні тести; складаються графіки зростання індивідуальних результатів; здійснюється огляд інтернет-ресурсів [2, 6, 7].

Використання презентацій дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання рухів, оскільки за

допомогою наочної картинки рух можна розподіляти не лише на етапи виконання, а й більш коротші фрагменти, створити правильне уявлення рухових дій. За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, історичні події, біографії спортсменів тощо.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя, як цінності шкільного колективу, а передбачає формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя; збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів[1]. ІКТ забезпечують необхідною інформацією школярів для формування стратегій і технологій, які дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я; формують знання і навички практичних дій, спрямованих на збереження здоров'я; зацікавлюють до систематичних занять фізкультурою, виробляють звички до виконання фізичних вправ.

Таким чином, маємо зауважити, що комплексне застосування засобів інформаційних технологій навчання має бути ефективною умовою виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, знаходити раціональні засоби орієнтації в них.

ІКТ дозволяють організувати навчальний процес на більш високому рівні, забезпечувати засвоєння навчального матеріалу; вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Використання ІКТ стимулює пізнавальний інтерес до фізичної культури, створюючи умови для мотивації, спонукає до підвищення якості освіти, пропагандує здоровий спосіб життя.

Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають публікації про спортивне життя, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом.

Література:

1. Биков В.Ю., Чепурна Н.М., Саух В.М. Інформатизація регіональної системи освіти: загальний опис і основні компоненти реалізації. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. № 3. 2006.

2. Драгнев Ю.В. Інформатизація і комп'ютеризація процесу фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – майбутнє вищої фізкультурної освіти в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. № 6. С. 47-49.

3. Сікорський П.І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи*. Львів: ЛДУ БЖД, 2006. С. 60-65.

4. Снігур О. А. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця, 2006. С. 45-48.

5. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця, 2006. С. 14-20.

6. Koryahin V., Mykytyuk Z., Turchyn Y., Blavt O., Prystynskyi V., & Stadnyk V. (2021). Integration of Information Systems in the Control of Heart Rate in the Process of Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(1), 5-11. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.1.01>

7. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

PART 2

**DISCURSIVE-PROJECTIVE COMPETENCE
AND PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF
A SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN THE CONTEXT OF THE HUMANISTIC
WORLDVIEW DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL**

2.1. The concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports

2.1. Концепція проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту

Вирішення завдання входження системи підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту України у конкурентне освітнє середовище безпосередньо пов'язане з виробленням концепції її проєктування, яка забезпечить досягнення високої якості освіти і гарантованих результатів навчання і становлення особистості. Саме проєктуванню професійно-педагогічної підготовки фахівців належить ключова роль у адаптації закладів вищої освіти України до цього своєрідного дидактичного виклику, на який вони мають дати адекватну відповідь.

Узагальнення останніх публікацій, у яких започатковано розв'язання означеної проблеми [1-9], показало, що увага вітчизняних педагогів зосереджується на розкритті переважно історичного та методологічних аспектів проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівців. Дослідниками відмічається, що найбільш продуктивною і перспективною є така професійно-педагогічна підготовка, в якій навчальний процес організований з урахуванням

професійної спрямованості, а також з орієнтацією на особистість майбутнього фахівця, його інтереси, схильності і здібності. Однак, досліджень, які б спеціально присвячувались розробці вимог до проектування концепції професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту на засадах конкурентного освітнього середовища, ще немає. Ця обставина і визначила вибір теми наукових пошуків. Завданням дослідження стало виділення, на основі аналізу вітчизняних методологічних досліджень, вимог до створення концепції проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Розпочнемо виклад суті й результатів дослідження з викладу суті понять «педагогічна теорія» і «педагогічна концепція», потім перейдемо до аналізу основних вимог до їх проектування стосовно професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

До «класу теорій звичайно прийнято відносити тільки фундаментальні системи знань» (Б. Коротяєв [4, с. 12]). Педагогічну теорію розглядаємо як систему принципів, законів, категорій, понять, концепцій, яка описує освіту, закономірності її розвитку і шляхи підвищення ефективності [7, с. 377]; концепцію – як систему поглядів на процеси і явища в освіті, або як провідний замисел, який визначає стратегію дій під час здійснення реформ, програм, проєктів, планів [7, с. 160-161].

Безперечно, недостатньо наявності практичної потреби для розробки концепції проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, яка є предметом наших наукових пошуків, оскільки для цього потрібен певний рівень розвитку дидактики професійно-педагогічної підготовки фахівця. Ми вважаємо, що у вітчизняній науці необхідний рівень уже досягнутий [1-10].

Вкажемо на неоднозначність уявлень про науковий статус і функції педагогічної теорії, навіть неузгодженість окремих її положень з основними позиціями філософського, методологічного плану (Д. Ільєсов [3, с. 14]). Дидактика, як основна наука галузі знань «Педагогіка», за своєю суттю є плюралістичною наукою, допускаються різні засади для побудови конкретної теорії. У цьому є свої позитивні сторони, зокрема, це дає змогу вивчати об'єкт дослідження (професійно-педагогічну підготовку фахівця в галузі фізичного виховання і спорту) з різних сторін.

Теорія, крім традиційних функцій – конструктивної і пояснювальної – має більше орієнтуватися на реалізацію проєктивної, прогностичної функції. Б. Гершунський дав досить глибоку інтерпретацію функцій теорії, її статусу в загальній системі педагогічних знань [2]. Керуючись відомою схемою процесу пізнання, дослідник виділяв три основних етапи становлення педагогічної

теорії: на першому вона формується переважно емпірично-індуктивним шляхом через спостереження, систематизацію й опис фактів; на другому – на основі пояснення фактів і їх осмислення формулюються закони, висуваються гіпотези і теоретичні концепції; на третьому здійснюється активне перетворення педагогічної практики в прогностично обґрунтованому напрямку. Дослідниками при цьому активно використовуються сформульовані закони і висунуті гіпотези і концепції [5, с. 55-63; 6, с. 495-500; 9, с. 94-101].

Сутність проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту полягає у визначенні (аналізі) вихідних умов, факторів і характеристик процесу означеної підготовки і побудові її прогнозованої моделі. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання і спорту як дидактична система – упорядкована множина взаємопов'язаних та взаємообумовлених цілісних структурних та функціональних компонентів, що становлять єдине ціле в своїй структурі, поєднані спільними цілями, мотивами і завданнями, спрямованими на виховання та навчання особистості (В. Володько [1]; В. Мижериков [7, с. 337]). Схематично професійно-педагогічну підготовку фахівця в галузі фізичного виховання і спорту як дидактичну систему можна зобразити як зв'язок її елементів – викладач; майбутній фахівець в галузі фізичного виховання і спорту; зміст навчання; технології навчання; засоби навчання (умови); мета; середовище; F – якість (функція) системи; G – системотворчий фактор, який означає професійну діяльність та іншу взаємодію між елементами.

Як проєктантів концепції проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, нашу увагу привернула відносність педагогічних теорій. Ряд дослідників вказують на уживання у педагогічній літературі діаметрально протилежних точок зору практично з усіх основних питань, вважають навчання більше мистецтвом, ніж наукою [3, с. 15]. Ми не погоджуємося із думкою Д. Ільєсова [3, с. 16], що дидактика, як і будь-яка індуктивна наука, не здійснює верифікацію своїх гіпотез на практиці, а лише переконується, що ця гіпотеза не суперечить їй.

Також, розробляючи концепцію проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту згідно засад конкурентного освітнього середовища, ми виходили з усталених у дидактиці головних позитивних якостей теорії. Виходячи з єдиних законів, принципів, вона пояснює сутність явищ професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту; на основі пояснення передбачає хід подій, наслідки тих чи інших явищ професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту; дає можливість на практиці перевірити істинність пояснень, що даються нею, і установити міру явищ, єдність їх

якісних і кількісних ознак, що неминуче пов'язано з формалізацією; описує явища професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту досить специфічною мовою означеної галузі знань; указує межі галузі, де вона правильна, а також причини існування цих меж; відіграє важливу роль методу наукового пізнання, пов'язуючи істотні ознаки означеного класу явищ з іншими; є «цілісною», не містить внутрішніх логічних протиріч; є системою доказових міркувань; спирається на певну систему методів пізнання; знаходить практичне застосування у професійно-педагогічній підготовці фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.

Критично сприймаючи виділені положення, можна погодитися з думкою Д. Ільєсова [3, с. 16], що «цілісність», відсутність внутрішніх логічних протиріч гальмує розвиток теорії. Ми також враховували існування меж застосування педагогічної теорії, що неминуче означає її однобічність. Як цілком справедливо зауважував К. Ушинський: «Теорія може бути однобічною, і ця однобічність її навіть буває дуже корисна, висвітлюючи особливо ту сторону предмета, яку інші залишали в тіні; але практика має бути по можливості всебічною» [10, с. 41].

Будуючи концепцію проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, ми керувалися застереженнями, що для створення педагогічної концепції недостатньо одних лише фактів, концепція не може бути виведена безпосередньо з фактів. Для цього необхідно було використовувати ряд теоретичних принципів, методологічних посилянь, ідей, які так само індуктивно, з досвіду не виводилися, а були продуктом мислення, заснованого на досвіді. Деякі дослідники вважають, що у дидактиці, на відміну від дедуктивних наук, відсутні правила логічного висновку і що центральна ідея педагогічної теорії не обов'язково має бути зовсім новою чи привнесеною з іншої галузі наукового знання [3, с. 17]. Для побудови нової для системи вищої освіти України концепції проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту ми використовували як традиційну методологію, основу якої становлять п'ять основних методів (аналіз, синтез, індукція, дедукція і редукція), так і специфічні для дидактики методи (метод наукового пізнання й експериментального дослідження).

В основі побудови педагогічної концепції має бути поєднання формальної і неформальної логіки. Першу презентують спроби моделювання, які характерні для системного підходу, а другу – оцінки експертів. Висновки характеризували вплив проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту на результативність навчання (наприклад, рівень професіоналізму майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, здоров'я учасників професійно-педагогічної підготовки,

вплив експериментальної педагогічної системи на особистісні і професійні якості майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, розвитку та саморозвитку їхньої професійно-педагогічної майстерності тощо).

Роблячи висновок з проведеного теоретичного дослідження, зазначимо, що інноваційний рух, який набирає силу із запровадженням конкурентного освітнього середовища, актуалізує проєктувальну діяльність у всіх структурних ланках системи освіти України. Проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту відіграє вирішальну роль у сучасних закладах вищої освіти України. Тому важливо, щоб проєктування теоретично обґрунтовувалося, хоча зовсім не обов'язково кожного разу, конструюючи нові системи професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, програми, підручники і навчальні матеріали, створювати і нову теорію чи концепцію.

Література:

1. Володько В. Педагогічна система навчання: теорія, практика, перспективи. Навчальний посібник для викладачів, аспірантів та студентів. К.: Пед. преса, 2000. 148 с.

2. Гершунский Б.С. О научном статусе и прогностической функции педагогической теории. *Советская педагогика*. 1984. № 10. С. 64-71.

3. Ильясов Д.Ф. Проектирование педагогических теорий. *Педагогика*. 2004. № 9. С. 13-21.

4. Коротяев Б.И. Педагогика как совокупность педагогических теорий. М. : Просвещение, 1986. 207 с.

5. Лебедик Л.В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55-63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

6. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

7. Мижериков В.А. Словарь-справочник по педагогике / под общ. ред. П. И. Пидкасистого. М. : ТЦ Сфера, 2004. 448 с.

8. Стрельніков В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

9. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

10. Ушинский К.Д. Собр. соч. в 11 т. Т. 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. М.; Л. : Изд. Акад. пед. наук, 1950. 775 с.

2.2. Socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports

2.2. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту

Завданнями нашого дослідження є спроба виділити і теоретично обґрунтувати соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, проаналізувати основні закономірності навчання і принципи її формування.

Серед означених принципів виділимо такі: принцип гуманізації, принцип систематичності і послідовності, принцип свідомості і активності.

Принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту лежать в основі вивчення усіх фахових дисциплін, регулюють організаційні аспекти навчального процесу на різних рівнях. На їхній основі розробляються принципи фахових методик, конкретизуються принципи вивчення окремих дисциплін з метою формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Вимоги означених принципів мають ураховуватися при укладанні підручників і навчальних посібників [6, с. 261].

Говорячи про соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту як складну систему різних типів зв'язків і видів діяльності, маємо на увазі організований процес такого формування, що враховує об'єктивні закономірності й деякі принципи.

Закономірності формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту – об'єктивні, стійкі й суттєві зв'язки, що зумовлюють ефективність навчання: спрямованість навчання на розв'язання взаємопов'язаних завдань всебічного і гармонійного розвитку особистості студента (С. Гончаренко [1]).

Стосовно формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту у працях науковців (В. Беспалько, В. Давидов, М. Шкіль, В. Стрельников [5-11] та ін.) виділені такі закономірності: обумовленість процесу навчання суспільними потребами; взаємозв'язок викладання і навчання; залежність змісту навчання і завдань, що

відображають потреби професії і суспільства; урахування міжпредметних зв'язків; взаємозв'язок навчання і виховання у процесі фахової підготовки.

На основі закономірностей навчання виділимо принципи формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Науковцями розділяються принципи формування компетентностей майбутніх фахівців на змістові та організаційно-методичні групи принципів. Змістові принципи – фундаментальності, науковості, професійної спрямованості; організаційно-методичні – системності і логічної послідовності, єдності групового та індивідуального навчання, зворотного зв'язку, доступності при достатньому рівні складності, продуктивності і надійності [6].

Зосередимо увагу на методологічних принципах формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. До них ми віднесли: гуманізації, систематичності і послідовності навчання, свідомості і активності. Зупинимось на розкритті особливостей кожного з виділених принципів.

Принцип гуманізації формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту передбачає створення умов для розвитку духовного світу особистості, її найкращих здібностей і якостей, проєктивних і творчих можливостей. Застосування означеного принципу при формуванні дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту реалізується внаслідок підвищення інтересу до загальнонаукових і спеціальних знань, демонстрації використання знань, умінь, навичок з проєктивної діяльності у професійній діяльності, розширення меж загального світогляду, розвиток логічного мислення [2, с. 55-63; 3, с. 117-123; 4, с. 495-500; 6, с. 260-267].

Використання *принципу систематичності і послідовності* обумовлене логікою науки і враховує особливості пізнавальної діяльності студентів. Згідно з цим принципом навчальний процес повинен відбуватися чітко і послідовно, діяльність викладача спрямована на формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту у вигляді логічної системи, де наступний матеріал ґрунтується на попередньому і враховує внутрішньо предметні зв'язки. При виборі змісту навчального матеріалу і завдань формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури слід враховувати навчальні можливості студентів [6].

Принцип свідомості і активності у формуванні дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту передбачає осмислений, свідомий і творчий підхід до вивчення знань з проєктивної діяльності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Цьому сприяють: роз'яснення цілей і завдань проєктивної діяльності, значення її для майбутньої

професійної діяльності; використання у процесі опанування проєктивною діяльністю за допомогою операцій мислення (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення); мотиви і використання раціональних прийомів навчання; якісний контроль за рівнем засвоєння інформаційно-комунікаційних знань, корекція отриманих результатів.

Отже, нами виділені принципи формування дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, а саме: принцип гуманізації, принцип систематичності і послідовності, принцип свідомості і активності. Використання означених принципів у навчальному процесі сприятиме глибокому і повному засвоєнню студентами навчального матеріалу з проєктивної діяльності, стимулюватиме до творчості, розвиватиме дослідницькі уміння, сприятиме розвитку та саморозвитку професійно-педагогічної майстерності, формуватиме дискурсивно-проєктивну компетентність фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

Література:

1. Гончаренко С.У. Педагогічні закони, закономірності, принципи. Сучасне тлумачення. Рівне : Волинські обереги, 2012. 192 с.
2. Лебедик Л.В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55–63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
3. Лебедик Л. Інтерактивне модульне навчання як чинник формування педагогічної компетентності майбутнього викладача економіки. *Зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* / гол. ред. Мартинюк М.Т. Умань : ПП Жовтий О.О., 2009. Ч. 3. С. 117-123.
4. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.
5. Стрельніков В.Ю. Акмеологічна компетентність викладача вищої школи. *Вісник Черкаського університету*. Серія «Педагогічні науки». № 31 (244). Черкаси : ЧНПУ імені Богдана Хмельницького, 2013. С. 71-74.
6. Стрельніков В.Ю., Лейко С.В. Загально-дидактичні принципи формування математичної компетентності майбутніх інженерів-будівельників

у процесі фахової підготовки. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць Полтав. нац. пед. ун-ту імені В.Г. Короленка. Серія «Педагогічні науки». Полтава, 2014. Вип. 14. С. 260-267.

7. Стрельніков В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

8. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

9. Стрельніков В.Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395-399.

10. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24-25 грудня 2002 року. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 20-24.

11. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 520-527.

2.3. Model of professionally applied physical training for technical specialty students at the higher education institution

The theory and practice of professional training in higher educational institutions as a pedagogical problem is closely linked to social and economic development in society, which is now the focus of many professionals from all around the world. This is due to the fact that students are the future of the country [1, 5, 6, 9].

At the higher education institutions of Ukraine physical education is a discipline that provides strengthening and maintaining health, the formation of harmonious physical development and high physical performance, involvement of students in active physical culture and sports activities, development of physical abilities (strength, endurance, speed, coordination, flexibility), formation of a system for theoretical knowledge and practical skills in the field of physical culture (including applied, required for chosen profession), education of the need for physical improvement of students and leading a healthy lifestyle, acquiring the necessary knowledge of the theory, methods and organization of physical education, improving sportsmanship of students [2, 3, 7, 10].

Such problem awareness of future specialists professional training in technical specialties is due to the importance of applied aspects of physical education, motivational formation for exercise, selection of necessary and useful tools and methods taking into account physical development, health, career expectations [3, 8-10].

For a detailed study of the problem aimed at preparing young people for future work in the technical field, the formation of students' values to their own health it was necessary to analyze and generalize, objective interpretation of data obtained from various scientific fields (pedagogy, theory and methodology of physical education, hygiene, physiology, psychology, etc.) based on scientific approaches used by modern scientists – Agafonov S.V., Shestakov M.M. [1], Caletine J., Bopp M., Bopp C., Papalia Z. [3], Esteban-Cornejo I., Hallal P.C., Mielke G.I., Menezes A.M., Gonçalves H., Wehrmeister F., Ekelund U., Rombaldi A.J. [4], Mowling C.M., Brock S.J., Eiler K.K. [8], Pylypey L.P. [9], Timoshina I. N., Bogatova S.V. [10] and etc.

Lack of scientific research, the presence of contradictions in professionally applied physical training in higher educational institutions led to the choice of topic for our study.

Material and methods. The purpose of the study is – develop and experimentally test models of professional and applied physical training for students at the higher education institution, technical specialty.

The study was performed from September 2018 to June 2019 “Zaporizhzhia Polytechnic” National University. It was attended by 121 men aged 18-19, who were divided into experimental (EG n=60) and control (CG n=61) groups. All men were classified in the main medical group. All students at the beginning of research had a low level of physical fitness.

Modern professional activity requires a significant mental, psychic, physical efforts, high coordination of movements for any specialty. For the purpose of successful adaptation and further effective professional activity it is necessary to create at the higher education institution system of integral pedagogical process, that the student in due time and actively prepared for the chosen profession, purposefully developed those physical abilities which define the further successful professional activity [1, 5, 7-9].

In the management system of the physical education process is becoming more common the experimentation with different aspects models of training, including physical. By modeling the process of professional training it is possible to create an optimal didactic model of the learning process.

The developed research model consists of four blocks, which are interconnected: fundamental, organizational, theoretical, diagnostic.

I. The fundamental block of the model reveals the purpose and objectives of professionally applied physical training for future professionals.

The purpose of the model is – optimize the structure and management of the educational process of professional and applied physical training, as well as to promote a high level of physical fitness.

The model solves the following special tasks: forms emotional stability; develops attentiveness, accuracy; trains coordination and balance; develops strength and endurance, as well as the body’s resistance to overload and adverse factors.

II. The organizational block of the model includes the means methods and forms of professional and applied physical training.

It should be noted that the main means of professionally applied physical training for students are physical exercises. They are selected from a diverse arsenal of basic, preparatory and special exercises, relevant sports, therapeutic physical training and reflect the nature of future work.

Practical physical education classes are mandatory and have a frequency of two classes per week. The sports used for professionally applied physical training were chosen by the students themselves from offered list. The most popular among student youth: gymnastics, athletics, sports (football, volleyball, basketball).

The importance of gymnastics for professional and applied physical training is that with the help of its exercises such physical qualities as muscular strength, agility, flexibility, motor coordination, static endurance of torso muscles, vestibular stability, balance, attention are developed up; the ability to control your body in space, to maintain and restore balance in various supports, to perform precise movements of individual body parts.

During sports games (football, volleyball, basketball) was formed a high level of nervous and muscular systems functioning, auditory and visual analyzers. Classes in sports games are held both indoors and outdoors, which contributed to the formation of resistance to meteorological factors.

The following qualities were formed in athletics classes: high level for functioning and reliability of the cardio-respiratory system; the body's resistance to environmental variability; resistance to adverse factors during production; operational thinking; development of physical abilities and etc.

At these classes recommended: slow running, with heart rate 120-140 beats per minute, continuance 1,5 km; run-walk with heart rate 130-140 beats per minute on to one hour; long-distance running with heart rate 140-180 beats per minute, from 30 to 60 minutes; long-distance walk on to 3 km with heart rate 125-135 beats per minute and etc. But during these classes, students were always taught to pay attention to heart rate. This is due to the fact that the heart rate determines the fatigue and decline in efficiency of each person.

The content of practical classes was adjusted according to the capabilities for each student. During the classes, the opportunities of each sport were used to the maximum level for the education of professionally applied physical abilities.

III. The theoretical block is aimed at equipping future professionals with the necessary applied knowledge that provides conscious and methodologically correct use of physical culture and sports to prepare for future professional activities. When conducting theoretical classes, the study material was designed not only for personal training of the student, but also with individual consideration of interests in the future profession.

IV. The diagnostic block determines the level of physical fitness when using pedagogical tests of general and special physical training.

Tests of general and special physical training were used in the research. Pedagogical testing was carried out taking into account the recommendations of the professional literature. Based on the conducted pedagogical testing, the level of physical fitness for 18-19 year old men was determined.

The following tests were used in the research [11]:

1. 100-metres race (seconds) – testing of speed abilities.

At the signal, the students start running from a high start one by one. Trying to overcome the distance as soon as possible. Time to overcome the distance, determined with an accuracy of 0,1 seconds.

2. Shuttle run 4x9m (seconds) – testing of coordination ability.

The result was determined by the better of the two samples. The result of the test is the time from the start to the moment when the test participant put the second dice in the starting circle.

3. One-km event (minutes) – testing of endurance ability.

The result was time to overcome the distance.

4. Floor dip (amount of repetition) – testing of strength ability.

The test result is the number of error-free flexion and extension of the arms in one attempt.

5. Angled position (cm) – testing of flexibility.

The test result is a mark on the perpendicular marking in centimeters, to which the participant reached with his fingertips in the best of two attempts.

6. Ten Eights (Kopylov test) (amount of repetition) – testing of coordination ability.

The test participant acquires the starting position of the body tilt forward, holding the ball in one hand. With the command “Start” as quickly as possible, the ball makes an imaginary eight between legs at the knee level. At the same time the ball is transferred from hand to hand. Time of execution of ten “Eight”, registered up to 0,1 seconds.

7. Bent suspension (seconds) – testing of strength endurance abilities.

The result of the test is the time in seconds during which the participant maintains the position of the height on the bent arms.

8. Dash the medicine ball (m) – testing of speed-strength abilities.

The competitor gets behind the line to the wall, bends his hands in his elbows and squeezes the ball into his chest. After that, he pushes him forward as far as possible. The distance of the flying ball is measured up to 10 cm.

Statistical analysis: data was performed using the program SPSS Statistica.

One of the prerequisites for the system of professionally applied physical training is a comprehensive approach to the physical abilities development which important for future professionals. Table 1 presents level of the physical fitness indicators before and after the implementation of experimental model.

Table 1: Statistical indicators of the motor abilities development before and after the research

Tests	Before research		P	After research		P
	EG (n=60)	CG (n=61)		EG (n=60)	CG (n=61)	
	X±S	X±S		X±S	X±S	
One-km event, minutes	246,2±5,22	246,8±5,18	>0,05	207,4±6,07	231,8±5,12	<0,05
Shuttle run 4x9 m, seconds	10,4±0,13	10,5±0,16	>0,05	8,4±0,11	9,3±0,13	<0,01
100-metres race, seconds	15,1±0,18	15,1±0,17	>0,05	12,8±0,04	14,6±0,14	<0,05
Ten Eights, amount of repetition	10,6±0,34	10,7±0,45	>0,05	8,1±0,22	9,7±0,33	<0,01
Bent suspension, seconds	33,8±2,03	33,7±2,08	>0,05	47,4±1,73	40,1±1,7	<0,01
Dash the medicine ball, m	6,1±0,35	6,2±0,36	>0,05	7,4±0,21	6,9±0,34	<0,05
Floor dip, amount of repetition	30,3±0,65	30,8±0,66	>0,05	39,5±0,55	34,6±0,41	<0,05
Angled position, cm	15,9±0,71	15,8±0,73	>0,05	20,5±0,59	16,1±0,87	<0,01

Analyzing the indicators, it should be noted that at the end of the research in EG we observe an increase in strength indicators by 21,9% in CG by 9,1%.

Endurance indicators in EG students improved by 18,7%, in CG – by 5,1%. The growth of indicators characterizing the coordination of movements of EG students occurred by 17,2%, and CG – by 11,9%. Indicators of speed abilities at the end of the experimental study in EG improved by 11,3%, and in CG – by 4,1%; the growth of flexibility indicators in EG students occurred by 26,6% and in CG – by 7,7%; growth of indicators of coordination of movements of hands is fixed in EG as 23,8%.

The positive influence of the elaborated model has been stated. The efficiency of the given model has been proved by the obtained date.

Discussion. In the current economic, political and social situation in Ukraine, attention is growing to the problem of forming a healthy nation. Analysis of scientific and methodological literature on the problem of research shows that today there is no single view on understanding the essence of professionally applied physical training [1, 2, 9]. Purposeful using means of physical culture and sports for preparation of students for the future professional activity can and should be carried out at the higher education institution [3, 5, 10]. In our opinion, the main condition for improving the training of future professionals is the organization process educational, which involves the transfer of knowledge to the student and the

formation of professionally necessary abilities, the formation of a specialist able to creatively and independently solve professional problems with maximum efficiency.

The basics of building educational activities in relation to the tasks of professionally applied physical training include determining the most significant motor abilities, skills and abilities based on the analysis of professional activities, and therefore, setting the tasks of professionally applied physical training involves a specific focus on professional activities.

Taking into account the material above, we have developed a model of professionally applied physical training, consists of four blocks, which are interconnected: fundamental – reveals the purpose and objectives of professionally applied physical training for future professionals; organizational – includes the means methods and forms of professional and applied physical training; theoretical – aimed at equipping future professionals with the necessary applied knowledge that provides conscious and methodologically correct use of physical culture and sports to prepare for future professional activities; diagnostic – determines the level of physical fitness when using pedagogical tests of general and special physical training. Also considered the distribution by semesters: 1st semester – general physical training (strengthening of the organism and increasing level of functional possibilities; formation of motor potential for mastering and development of professionally important applied skills and abilities); 2nd semester – professionally-oriented physical training (increasing and improving the level of physical fitness; activation of the body's functional capabilities required for production activities; expanding the variability of motor actions similar in structure to professional).

Modeling of the educational process is necessary to determine the goals, methods and means of achieving them, to obtain appropriate results. Scientists believe that by modeling the professional training process it is possible to create an optimal didactic model of the learning process or professional training [4, 6, 8, 9].

The highest absolute increment of physical fitness indicators in experimental and control groups was found in such physical abilities as flexibility ($p < 0,01$), coordination ($p < 0,01$) and strength ($p < 0,05$).

The data obtained during the implementation of the model indicate that we not only confirmed the research of scientists [1, 3, 4, 8-10], but also supplemented it with new data. And it also gave us the opportunity to say that we correctly built the educational process of men in the experimental group.

Conclusions. Modern life technologies require from a young specialist to maximize mental and physical performance. The present requires special attention to the state of health for each person, a healthy lifestyle, the formation of special skills to maintain the necessary state of health.

Such skills are formed from an early age and are relevant throughout life, especially an intensive period is considered to be years of study at the higher education institution. The system of professional training for the body is a source of information, it is directly related to the cost of adaptive resources for the body, which, in turn, determines the search for ways to organize these information effects.

Continuous multilevel professionally applied physical training in the system of physical education for student youth is especially important during the training of future professionals. The developed research model consists of four blocks, which are interconnected: fundamental, organizational, theoretical, diagnostic. The combination of theoretical and practical classes allowed to increase students' interest in the educational process of physical culture, stimulated the acquisition of skills to organize a healthy lifestyle, contributed to the formation of professionally applied knowledge, skills and abilities in professional training.

Summarizing the obtained digital results, it should be noted that speed-strength, mobility-coordination abilities, flexibility and endurance increased on average by 21,4% in EG students and in CG students – by 9,7%, which proved the effectiveness of the developed model for professionally applied physical training.

References:

1. Agafonov S.V., Shestakov M.M. Methodology of professional-applied physical training among students of managerial specialties at higher educational establishments on the basis of imitating playing technology. The russian journal of physical education and sport (Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports), Volume 11 No.4 2016, DOI 10.14526/01_1111_151.

2. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine. 2014. Vol. 21, Nr. 3. P. 613-616.

3. Caletine J., Bopp M., Bopp CH., Papalia Z. College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. Int J Exerc Sci. 2017. 10(7), P. 1009-1017.

4. Esteban-Cornejo I., Hallal P.C., Mielke G.I., Menezes A.M., Gonçalves H., Wehrmeister F., Ekelund U., Rombaldi A.J. Physical Activity throughout Adolescence and Cognitive Performance at 18 Years of Age. Med Sci Sports Exerc. 2015. 47(12), P. 2552-2557.

5. Gaetano A. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, 2016. 16 Supplement issue 2, P. 1069-1074. doi:10.7752/jpes.2016. s. 2170.

6. Gernega K.S. Theoretical Aspects of HealthSaving of Students in the System of Continuing Education in Tertiary Education. Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences, 2017. 9 (4), P. 76-83. DOI: 10.14529/ped170409.

7. Korovin S.S. Methodological basics for vocational physical education theory. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, 2018. Vol. 4. P. 43-44.

8. Mowling C.M, Brock S.J., Eiler K.K. Student motivation in physical education: breaking down barrier. The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. Reston, 2004. Vol. 75. P. 40-45.

9. Pylypey L.P. Methodology of students' professionally-applied physical training in universities. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2012. 10, P. 59-63.

10. Timoshina I. N., Bogatova S.V. Research of dynamics of physical fitness of students teaching and non-teaching professions. Pedagogikopsikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol. 9, No. 1, pp. 146-153. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/130.html>

11. Winnick J., Short X. Brockport Physical Fitness Test Manual-2nd Edition with Web resource: A Health-Related Assessment for Youngsters with Disabilities. Human Kinetics, 2014. 2nd edition, 160 p.

2.4. Information technologies in the formation of professional competencies of future specialists in physical culture

2.4. Інформаційні технології при формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури

Інформаційні технології в освіті застосовуються повсякчасно і мають високий рівень ефективності як засіб навчання і контролю знань. Сучасні вчені та освітяни (Ашанін В.С., Єгорова О.В., Філенко Л.В., 2018; Кашуба В., Футорний С., 2017; et al.) вказують на необхідність застосування комп'ютерних навчальних програм при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Кравченко Л., Склярів, Д. (2001) довели ефективність застосування інформаційних технологій навчання при самостійній підготовці студентів. У дослідженнях Nakman A., Andrieieva O., Kashuba V., et al., (2020) висвітлено можливості застосування комп'ютерних програм при дистанційній освіті.

Актуальними є дослідження Качана О.А. та Пристинського В.М. (2019) щодо застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні. Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., et al., (2019) та Heemsoth T., Wibowo, J. (2020) показують можливості використання сучасних інновацій та технологій у навчально-тренувальному процесі.

Дослідження показників рівня знань майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а також можливості формування професійних компетентностей засобами використання сучасних інформаційних технологій проводяться Kashuba V., & Golovanova N. (2018); Levinskaia, K., Nakman, A., et al. (2019).

Комплекси професійних компетентностей сучасного фахівця включають обов'язковою складовою можливість застосовувати інформаційно-комунікаційні технології у майбутній діяльності. Blömeke S., Kaiser, G. (2017) та Hsiang Ru Lai, Der Min Wu, Pi Hsia Lee, Yu Siang Jhang (2018) висвітлюють у своїх роботах науковий досвід застосування інформаційних технологій при індивідуальній освіті, формуванні індивідуальних траєкторій підготовки спортсменів. Також використанню комп'ютерних технологій у спортивній підготовці надають увагу Vaskan I., Moseychuk Y., et al., (2018) у своїх роботах.

Більшість сучасних дослідників (Ашанин, В.С., Басенко, Е.В., et al.; 2010) приходять до висновку про необхідність інтелектуального, когнітивного, креативного розвитку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

У дослідженнях Hasan M., S. Bouzid Mohamed, et al., (2017); Kim I., Ward P., et al., (2018) та Meier S. (2018) вчені роблять акцент на педагогічних технологіях застосування інформаційно-комунікаційних систем у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні принципів застосування комп'ютерних навчальних та тестуючих програм у навчальному процесі при формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. У дослідженні приймали участь студенти 2 та 3 курсів (n=116). Віковий діапазон досліджуваних складав 17-22 роки, середній вік досліджуваних становив $\bar{X} \pm m = 18,8 \pm 0,78$. Методологія дослідження полягала у вивченні наукової літератури з проблеми застосування інформаційних технологій навчання при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. На основі проведеного аналізу був запропонований навчально-контролюючий комплекс з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», які розміщені на платформі Moodle академії. Для виявлення ставлення здобувачів вищої освіти до представленої розробки було проведено опитування думок респондентів у вигляді електронного анкетування засобами Google Forms (Церковная Е.В., Филенко Л.В., Строкач С.Г., 2017). Аналіз результатів дослідження проводився засобами використання методів математичної статистики.

Дослідження проводилося відповідно теми плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійної компетентності фахівців фізичної культури та спорту» на 2019-2023 рр. (номер держреєстрації 0119U103207).

Результати дослідження. Представлено навчально-контролюючий комплекс з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням». Інформаційні технології застосовані у якості мультимедійної навчальної комп'ютерної програми, відео записів лекцій, презентаційного комплексу, інтерактивних засобів контролю знань. Навчальний модуль представлений у вигляді покрокового викладу навчального матеріалу (рис. 1).

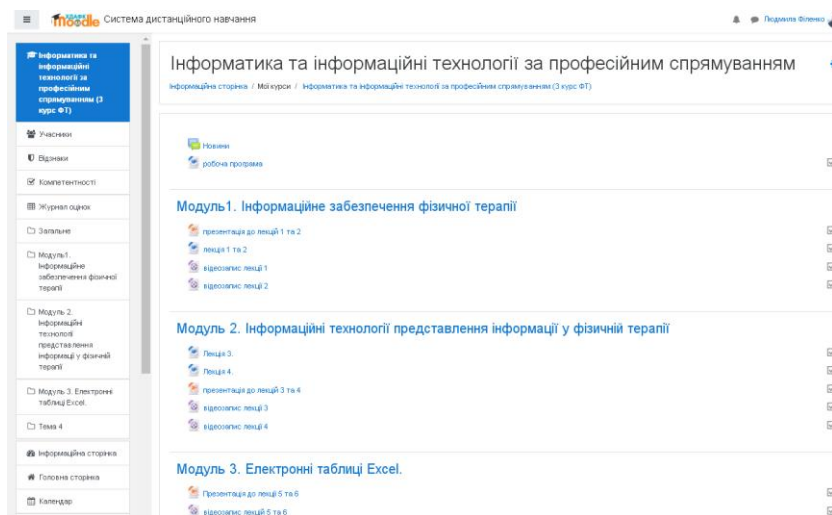


Рис. 1. Головне вікно навчально-контролюючої програми «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», розміщеної на платформі Moodle

Методика використання комп'ютерної навчально-контролюючої програми полягає у застосовуванні в якості наглядної демонстрації навчального матеріалу у вигляді презентацій, анімацій та відеороликів, що дозволяє реалізувати принцип візуалізації даних. На практичних заняттях відбувається реєстрація кожного студента індивідуально, проводиться попереднє тестування рівня знань з дисципліни, виявляються найбільш слабкі місця чи прогалини в знаннях, відповідно чому обирається індивідуальна стратегія навчання для кожного студента, що дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації комп'ютерного навчання. При груповому проведенні практичних занять застосовуються елементи програми для закріплення окремих частин навчального матеріалу та надання нових знань, що дозволяє виконувати вимоги диференціювання комп'ютерного навчання. При самостійній роботі студент обирає тему на власний розсуд та переходить по блокам навчально-контролюючої програми через гіперпосилання, таким чином виконуючи принцип самостійності комп'ютерного навчання. Комплексний програмний продукт побудований за схемою, представленою на рисункові 2.

Контролююча частина програми має вигляд комп'ютерного тесту, представленого трьома варіантами завдань по 30 питань кожний. Після проходження тесту програма надає інформацію про кількість вірних відповідей та виставляє оцінку. Контроль навчального матеріалу може бути попереднім, поточним та підсумковим. Він варіюється рівнем складності питань, їх кількістю, валідністю та критеріями оцінки. Контроль може бути застосованим як на окремому занятті в рамках модульного контролю чи іспиту, так і в поточному навчальному занятті.

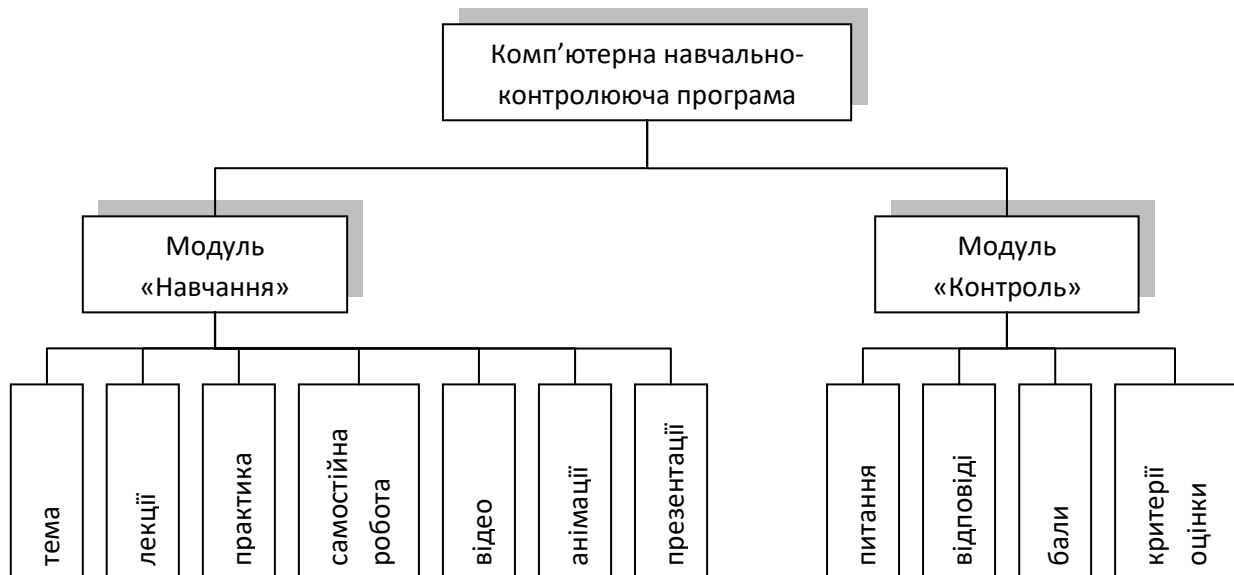


Рис. 2. Алгоритм-схема комп'ютерної навчально-контролюючої програми

Вся інформація про навчальну діяльність студента записується у його власний файл, доступ до якого має лише користувач програми або адміністратор. Викладач може переглянути основні помилки студента, виявити найбільш складний для нього матеріал, встановити кількість часу на вивчення кожної теми, якщо використає ресурс адміністрування програми. Це дозволяє корегувати навчальний процес та надавати студенту для самостійного опанування навчальні матеріали.

Аналогічним чином було розроблено та впроваджено у навчальний процес майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту навчально-контролюючого комплексу з дисципліни «Бази даних у фізичному вихованні». Застосування комп'ютерних навчально-контролюючих програм в процесі підготовки фахівців з фізичної культури та спорту дозволило сформувати комплекс професійних інформаційних компетентностей, таких як:

- здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання;
- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології;
- здатність до оволодіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя;
- здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

Розроблений комплекс комп'ютерної навчально-контролюючої програми можна використовувати як при організації аудиторних форм занять, так і при

дистанційній формі навчання. Результати дослідження вказують на можливість подальшого впровадження комп'ютерних навчальних технологій у процес підготовки здобувачів вищої освіти.

Для виявлення ставлення респондентів до комп'ютерної навчально-контролюючої програми було проведено анкетування. При проведенні анкетування важливим було виявити ставлення респондентів до розробленої комп'ютерної навчальної програми. Ми використовували 12-ти бальну шкалу оцінки. Найбільшу кількість думок респондентів склала оцінка 10 балів – 40% опитаних, на 9 балів оцінили програму 25% чоловік. За дизайн програми висловили позитивне ставлення висловили 70% опитаних, за оформлення навчального матеріалу – 55%, за структуру комп'ютерного тесту – 25%, навчальний матеріал сподобався 40% респондентам. Загалом нічого не сподобалось 10% респондентам. На основі проведеного анкетування ми виявили позитивні та негативні сторони розробленої комп'ютерної навчально-контролюючої програми та, прислухавшись до думок опитуваних респондентів, модернізували розробку.

Для встановлення достовірності відповідей опитаних респондентів, які мають власне суб'єктивне ставлення до інформації було проведено кореляційних аналіз за методикою Спірмена, який дозволив знайти коефіцієнт рангової кореляції відповідності оцінки, поставленої респондентом за комп'ютерну програму, та його обізнаністю з іншими аналогічними розробками $\rho=0,35$. Цей показник свідчить про наявність взаємозв'язку ($p<0,05$), що вказує на узгодженість думок експертів. Показник коефіцієнта кореляції відношення респондентів до навчального матеріалу та виставленої ними оцінки за програму $\rho=0,53$ свідчить про наявність взаємозв'язку між цими показниками ($p<0,01$) та може трактуватися як один з основних факторів оцінювання якості створеної комп'ютерної навчально-контролюючої програми.

Висновки. Проаналізовані можливості використання сучасних інформаційних засобів навчання та контролю рівня знань при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Виявлено наукові розробки зі створення інформаційних навчальних середовищ, широкий спектр комп'ютерних навчальних програм. Обґрунтовані теоретичні принципи побудови навчального процесу з використанням комп'ютерних навчальних технологій. Розроблені комп'ютерні навчально-контролюючі програми з дисциплін «Бази даних у фізичному вихованні» та «Інформатика та інформаційні технології за професійним спрямуванням», які розміщені на платформі Moodle академії. Розробка дозволила відтворити навчальний процес засобами інформаційних технологій та сформувати у здобувачів вищої освіти комплекс професійних компетентностей. На основі проведеного анкетування

було виявлено високий рівень оцінки респондентами розробленої комп'ютерної програми: 10 балів за 12-ти бальною шкалою оцінювання (40% опитаних).

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці комп'ютерних навчальних та контролюючих програм, адаптованих до вимог дистанційних форм навчання, з таких навчальних дисциплін, як «Математична статистика та математичні методи в психології» та «Інформаційно-комунікаційні системи у фізичній культурі та спорті».

Література:

1. Blömeke, S., & Kaiser, G. (2017). Understanding the development of teachers' professional competencies as personally, situationally and socially determined. In J. D. Clandinin & J. Husu (Eds.), *International handbook of research on teacher education*, pp. 783-802. London: Sage.

2. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Y., Filak, F., & Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), pp. 79-85.

3. Hasan M., S. Bouzid Mohamed, Haweni Aymen, Fadhloun Mourad, Mrayeh Meher, & Souissi Nizar (2017). Formative assessment: exploring tunisian cooperative teachers practices in physical education. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21 (5), pp. 227-235.

4. Heemsoth, T., & Wibowo, J. (2020). Assessment of physical education teachers' pedagogical content knowledge. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50, pp. 308-319 [German].

5. Hsiang Ru Lai, Der Min Wu, Pi Hsia Lee, & Yu Siang Jhang (2018). Health literacy teaching beliefs, attitudes, efficacy, and intentions of middle school health and physical education teachers. *Journal of school health*, 88 (5), pp. 350-358.

6. Kim, I., Ward, P., Sinelnikov, O., Ko, B., Iserbyt, P., Li, W., & Curtner-Smith, M. (2018). The influence of content knowledge on pedagogical content knowledge: An evidence-based practice for physical education. *Journal of teaching in physical education*, 37(2), pp. 133-143.

7. Vaskan, I., Moseychuk, Y., Koshura, A., Kozhokar, M., Tsybanyuk, J., Yarmak, J., & Galan, Y. (2018). Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), pp. 2504-2508.

8. Levinskaia, K., Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion, C., & Danylchenko, V. (2019). Technology of planning and management of

leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 6, pp. 2159-2166.

9. Meier, S. (2018). Pedagogical content knowledge of prospective physical education teachers. A conceptualization. *Zeitschrift für Sportpädagogische Forschung*, 6(1), pp. 69-84 [German].

10. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Kulchytska, I., Borysova, O., Vozniuk, T., Yakovliv, V., Denysova, L., Konnova, M., Khurtenko, O., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, pp. 427-435.

11. Kashuba, V., & Golovanova N. (2018). Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems. *Physical education of students*, 22(2), pp. 57-62.

12. Prystynskyi, V. (2013). Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man. *Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice : Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau) / col. red.: Povestca Lazari [et al.]*, pp.517-520.

13. Ашанин, В.С., Басенко, Е.В., Пугач, Я.И., & Пятисоцкая, С.С. (2010). Структурная, функциональная и онтологическая роль креативности в мыслительной деятельности человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, С. 155-162.

14. Ашанин, В.С., Єгорова, О.В., & Філенко, Л.В. (2018). Інформаційно-комунікаційні системи у фізичному вихованні та спорті. Серія: Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 164 с.

15. Качан, О.А., & Пристинський В.М. (2019). Інформаційні технології в забезпеченні оперативного контролю за інтенсивністю фізичного навантаження та обсягом рухової активності школярів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, В. 3, С. 50-53.

16. Кашуба, В., & Футорний С. (2016). Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*, 21, С. 81-90.

17. Кравченко, Л., & Склярів, Д. (2001). Удосконалення сучасної системи підготовки фахівців у вузах фізичної культури засобами комп'ютерних методів навчання і тестування. Молода спортивна наука України. Львів, 5(1), С. 97-98.
18. Філенко, Л.В., Філенко, І.Ю., Петренко, Ю.І., & Петренко, Ю.М. (2015). Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры. Материалы межд.науч.-практ. конф. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, Барнаул, С. 159-167.
19. Філенко, Л.В. (2016). Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), В. 10(80), 16, С. 139-145.
20. Філенко, Л.В. (2017). Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, В. 27-28, С. 318-323.
21. Церковна, О., Барибіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., & Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України, № 2 (78), 47-56.
22. Церковная, Е., Осипов, В., Філенко, Л., & Пасько, В. (2017). Динамика изменений структуры и уровня заболеваемости студентов технического вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(58), С.102-106.
23. Церковная, Е.В., Філенко, Л.В., & Строкач, С.Г. (2017). Использование сервисов Google в учебном процессе. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць, С. 117-120.

2.5. Factors that influence the quality of professional and pedagogical activity of the physical education teacher

2.5. Факторы успешности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры

Современный учитель физической культуры должен быть творческим человеком, новатором идей, постоянно повышать уровень профессиональной компетентности. Обучать творческого человека может только творческий учитель. Время заставляет нас искать новые технологии, которые будут мотивировать действовать, создавать, учиться, открывать.

Современное образование должно формировать личность, которая могла бы работать в чрезвычайно глобализованном и динамичном мире, воспринимать его как часть собственного жизненного пути. Глобализация и трансформационные процессы приводят к внедрению человека в сложную систему социальных отношений, требуют способности эффективно работать в нестандартных условиях, принимать сбалансированные и быстрые решения. Только инновационное образование может воспитывать человека, который живет по новейшим современным законам глобализации.

В связи с этим, актуальность нашего исследования обусловлена высокими требованиями к современным специалистам, которые связаны с развитием науки, техники, гуманистическими изменениями в обществе. Современная динамическая среда требует от специалистов способности адаптироваться к ее особенностям, действовать в условиях, когда информация обновляется чрезвычайно быстро. Для этого необходимо изменить приоритеты в системе непрерывного педагогического образования, обеспечить качественное теоретическое и методическое обучение, профессиональную адаптацию кадров к новым реалиям. Компетентность специалиста объективно становится все более актуальной благодаря постоянному расширению социального опыта, развитию сферы образовательных услуг, появлению инновационных технологий. Именно поэтому учитель физической культуры должен динамично реагировать на новые образовательные тенденции, развиваться в профессиональном самосовершенствовании.

Система повышения квалификации педагогического персонала призвана удовлетворить профессиональные, индивидуальные, социокультурные запросы в контексте образовательных услуг, создать акмеологическое пространство,

которое переводит учебное заведение из режима функционирования – в режим развития, мотивирует педагогов к творческой самореализации, предполагает внедрение мультивариантных образовательных и профессиональных программ, моделей, форм, методов и средств обучения, внедрение инновационных подходов и технологий.

Актуальные проблемы, связанные с изучением особенностей методической поддержки процесса профессионального совершенствования учителей; мотивации учителя к профессиональному саморазвитию и инновационной деятельности; модели, методы и формы профессионального развития; стратегии формирования профессионализма являются предметом научного дискурса многих ученых, педагогов-новаторов, практиков (В. Федоришин, Г. Балл, Л. Митина, В. Семиченко, В. Пиддячий, Н. Дене Фичтман, С. Зеепеде, М. Рис, А. Росс, Б. Джойс, Л. Ингварсон, С. Кееген, М. Кочрен-Смит, С. Литтл, П. Гриммет, К. Дуинлен, Э. Эриксон, Дж. Кристенсен, З. Мевареч, Р. Фесслер и др.).

Однако, на наш взгляд, многие аспекты развития профессиональных навыков педагогов, в том числе учителей физической культуры, требуют дальнейшего осмысления, профессионального обсуждения, поиска эффективных путей повышения качества педагогической деятельности.

Профессиональная компетентность современного учителя, его вступление в инновационный способ деятельности невозможны без творческого самоопределения, ведущую роль в котором играет отношение педагога к процессам самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.

В связи с этим, кафедрой методической поддержки санитарно-медицинской функции образования и физической реабилитации Донецкого областного института последипломного педагогического образования были реализованы следующие мероприятия:

- проведены курсы повышения квалификации учителей Донецкой области по предметам “Физическая культура” и “Защита Отечества” (n=123) [1];
- с целью переподготовки учителей к работе в условиях Новой украинской школы проведены психолого-педагогические тренинги для преподавания в начальных классах (n=370) [1; 2];
- в программе Международного проекта «Культура диалога и конструктивного сотрудничества в Украине» при поддержке миротворческой организации РАХ (Нидерланды) проведены тренинги и фасилитованные диалоги на тему «Новая украинская школа и перспективы реализации идей концепции «Спорт в интересах устойчивого развития и мира» (n=143) [3].

Результатом нашего исследования стало анкетирование, которое позволило выделить факторы, характеризующие состояние учителя

относительно восприятия реальности в профессиональном саморазвитии. Так, первый фактор мы охарактеризовали как *личностная позиция* (ожидаю помощь от государства, недостаточная материально-техническая база, негативное отношение к физической культуре учеников и родителей, недостаточная поддержка администрации, рутинная “бумажная” работа и др.); второй – как *скрытые и неосознанные ощущения* (отсутствие мотивации и интереса, нежелание профессионально совершенствоваться, неготовность к изменениям, неуверенность в собственном профессионализме и др.); третий – как *неудовлетворенные потребности* (уважение, признание, забота, доверие, поддержка, помощь, потребность быть понимаемым, потребность в развитии собственных интеллектуальных ресурсов и др.); четвертый – как *отсутствие мотивации к самореализации* (потребность развиваться, учиться, вдохновлять, творчество, креативность и др.); пятый – как *нарушение духовной (внутренней) стабильности* (целостность – действия соответствуют ценностям, чувство равновесия – быть в гармонии с собой; действовать, видеть смысл жизни; уверенность в себе; независимость и самостоятельность в принятии профессионально важных решений и др.); шестой – как *ощущение непонимания реальности* (мир вокруг является отражением себя, потому что мы, педагоги, и в действительности многое зависит от нас).

Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к пониманию ряда психолого-педагогических факторов, которые, по нашему мнению, снижают желание педагога в профессиональном саморазвитии. Это, прежде всего, проявление так называемого “туннельного видения”. Мысли, убеждения, ожидания, действия базируются на нашем предыдущем жизненном опыте. А этот опыт, чаще всего, формируется в определенных рамках восприятия реальности. Такая стереотипная модель мировоззрения формирует “застойное” внутреннее состояние, в котором человек мыслит в таких узких категориях, что не делает никаких позитивных изменений в собственной жизни. Такое, так сказать, психическое ограничение, не позволяет видеть альтернативные варианты в профессиональной деятельности и учителя физической культуры. Кроме того, это так называемые “слепые зоны”, “коробочки”, когда по каким-либо обстоятельствам человек не в состоянии мыслить стратегически, что приводит к стереотипности поведения на основе ситуационного шаблона); к ощущению того, что в этой “коробочке” все наши знания, и человек мыслит только в рамках собственного мироощущения. Такие состояния испытывают 12,5-14,4% опрошенных учителей физической культуры.

Анализ результатов анкетирования также позволил нам сделать заключение о том, что одним из факторов, который влияет на качество профессиональной деятельности учителя, является синдром эмоционального и

профессионального выгорания. Социально-экономические проблемы делают профессиональную деятельность учителя крайне психоэмоционально стрессовой, что не способствует гармонизации эмоциональной сферы педагога (чувство неудовлетворенности собой и своей жизнью, сложности в общении с учениками, родителями, коллегами и др.), а значит негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности (снижение результатов обучения и воспитания, удовлетворенности собственной деятельностью и др.) и мотивационной сфере. Синдром профессионального выгорания характеризуется эмоциональным истощением (чувство эмоционального перенапряжения, опустошенности, усталости, истощения эмоциональных ресурсов); проявлением цинизма (негативное отношение к коллегам, учебному заведению, предмету профессиональной деятельности и др.); снижением уровня профессиональных достижений (чувство некомпетентности в профессиональной сфере, неудачи в результатах педагогической деятельности, негативное восприятие собственных профессиональных качеств, неудовлетворенность собой и др.). Такие состояния испытывают 13,5-14,1%.

Наши респонденты высказали мнение о том, что современный учитель физической культуры должен динамично реагировать на новые тренды, внедрять современные технологии по обновлению и совершенствованию содержания физического воспитания учащейся молодежи для собственного профессионального роста.

В связи с этим, в программе курсов повышения квалификации Донецкого областного института последипломного педагогического образования были предусмотрены мероприятия, которые позволяли слушателям участвовать в различных проектах и программах, а именно: Всеукраинские тренинговые курсы «Управление конфликтами и инклюзией в местных общинах» [4], «Равный – равному» при поддержке Представительства детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Украине» [5], «Права человека и образование для демократического гражданства» при поддержке Совета Европы и Министерства образования и науки Украины» [6; 14], «Школа практической демократии» [7], «Спорт в интересах устойчивого развития и мира» [8], «Активные граждане» при поддержке Британского Совета в Украине, «Развитие партнерства в спорте ради социальных изменений в программе «Спорт в интересах устойчивого развития» [9], «Культура диалога и конструктивного взаимодействия в Украине» при поддержке миротворческой организации РАХ (Нидерланды) [3; 10], «Социальный альянс футбольных клубов» [11; 13].

Современный учитель физической культуры призван решать задачи, требующие существенных педагогических усилий, направленных на поиск

эффективных технологий обучения и воспитания, реализацию гуманистической парадигмы образования, необходимость учитывать быстрые изменения, происходящие в обществе и в информационном поле учебного предмета и многое другое. Все это под силу только специалисту с высоким потенциалом здоровья. Ведь действие многочисленных психоэмоциогенных факторов вызывает чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопления усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность педагогической деятельности, что приводит к профессиональному кризису, стрессам, истощению.

В связи с этим, слушателям курсов повышения квалификации были предложены разнообразные тренинги. Как показали результаты исследования, достаточно эффективной является технология интервизии – межколлегиальный способ общения в группе единомышленников-специалистов, которые занимают равные позиции по улучшению профессиональных навыков, совершенствованию эффективности педагогической деятельности (своеобразная взаимная консультация, обмен опытом). Мы наблюдали, что во время работы группы учителя устанавливали общие педагогические проблемы и совместно искали пути их преодоления. При этом фасилитаторами были как участники группы, так опытные специалисты (ученые, заслуженные тренеры Украины). Ожидаемым педагогическим результатом такого профессионального взаимодействия стало формирование новых знаний; развитие потребности анализировать профессиональные действия, профессиональное поведение; осознание профессиональных ошибок и поиск стратегии их решения (обсуждения и критический самоанализ средств, методов, технологий обучения, использование элементов самопознания, саморазвития).

Одной из действенных форм групповой интервизии является пятиступенчатая стратегия позитивной психотерапии. Так, на стадии *дистанцирования* предлагали описать педагогическую ситуацию, для решения которой требуется профессиональная помощь. Ведущий осуществляет воспроизведение педагогической ситуации и мотивирует обсуждения. Задача группы заключается в дистанцировании от «Я» и установлении взаимодействия на уровне «Ты» и «Мы», проявлении эмпатии в применении навыков активного взаимодействия. На стадии *диагностирования* проводили критический анализ проблемной ситуации, который был представлен в виде метафор, моделей, графических изображений, формулировок вопросов, определении стратегии преодоления проблем. Стадия *ситуативного мотивирования* способствовала актуализации личностных и профессиональных ресурсов педагога. Так, участники оказывали взаимную поддержку, опираясь на собственный педагогический опыт, принципы искренности, эмпатии,

творчества. Это придавало дополнительную уверенность в собственной дееспособности по решению проблемной ситуации. На стадии *вербализации* формулировали рекомендации относительно возможных путей решения проблемной ситуации (индивидуальные или совместный творческий проекты). При этом использовали установки типа: «Понимание проблемной ситуации заключается в ...», «Я находился в подобной ситуации и осуществлял следующее ...», «Я думаю, тебе нужно ...». Задачами группы было соблюдение баланса вежливости и открытости, выработки различных вариантов профессионального поведения, прогноза ожидаемых результатов. На стадии *расширения целей* переносили найденные решения прогнозируемой проблемной ситуации в профессиональную практику, что позволяло расширить границы восприятия себя как личности и профессионала, предотвращать в будущем возможные ситуации.

Таким образом, считаем, что достижение цели современного образования связано с личностным потенциалом учителя, уровнем его общей и профессиональной культуры, без чего невозможно решение насущных проблем обучения и воспитания подрастающего поколения. Современному учителю физической культуры необходимы гибкость и нестандартность мышления, умение адаптироваться к изменениям в обществе, что возможно лишь при наличии высокого уровня профессиональной компетентности.

Перспективами дальнейших исследований, по нашему мнению, может быть внедрение в систему формального и неформального образования педагога интерактивных технологий формирования индивидуальной Я-концепции здоровья личности. Разнообразие форм, моделей, технологий, направлений профессионального роста позволит творческим педагогам быть конкурентоспособными на рынке современных образовательных услуг.

Литература:

1. МОН утвердило программу повышения квалификации учителей Нуш институтами последипломного образования. URL: <https://cutt.ly/pn7eyJV>
2. Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности. Сборник статей VII Международной научно-практической онлайн-конференции / гл. ред. Пристинский В.Н. Славянск. Изд-во Б.И. Маторина. 2020. 375 с.
3. Международная организация «Pax for peace». URL: <https://www.paxforpeace.nl/#>
4. Активные граждане. Сайт Британского Совета в Украине. URL: <http://www.britishcouncil.org.ua/active-citizens>

5. Глобальная инициатива ЮНИСЕФ – Концепция «Спорт в интересах устойчивого развития». URL: <https://ffu.ua/article/35405>
6. Мукан Н.В. Профессиональное развитие учителей общеобразовательных школ Великобритании, Канады, США. *Монография*. Л. : Издательство «Львовская политехника», 2011. 248 с.
7. Педагогические науки: теория, история, инновационные технологии. *Научный журнал*. СумГПУ имени А.С. Макаренко, 2013 № 5 (31). 432 с.
8. Педагогические технологии в непрерывном профессиональном образовании. *Монография* / под ред. С.А. Сыроевой. М.: ВИПОЛ, 2001. 502 с.
9. Программы ЮНИСЕФ «Спорт в интересах устойчивого развития» нужно внедрять во всех школах. URL : <https://pedpresa.ua/188467-programy-yunifef-sport-zarady-rozvytku-potribno-vprovadzhuvaty-v-usih-shkolah.html>
10. Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskiy V. & [etc.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com
11. Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskiy V. & [etc.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41. www.ijaep.com
12. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
13. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. (2020). Updated Curriculum Content on 6th-7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
14. Школа практической демократии. URL: <https://democracy-reporting.org/ua/>

2.6. Peculiarities of introduction of distance learning of students in the process of teaching sports and pedagogical disciplines

2.6. Особливості впровадження дистанційного навчання студентів у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Виходячи з нормативних документів, дистанційна освіта це „можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час” [8]. Електронна освіта, набуває активного поширення не тільки у науково-методичній літературі, а й серед усіх верств населення завдяки наявній інформаційній інфраструктурі, „сукупності різноманітних інформаційних систем, інформаційних ресурсів, телекомунікаційних мереж, засобів комунікацій і управління інформаційними потоками, а також організаційно-технічних структур, механізмів, що забезпечують їх функціонування” [1].

На сьогоднішній день, в умовах карантину, підготовка майбутніх тренерів, викладачів, спеціалістів з фізичного виховання і спорту відбувається в складних соціально-економічних умовах. Така тенденція потребує реформування освіти у вищих навчальних закладах: зміни класичної форми навчання на дистанційну, паралельно впроваджуючи концепцію дистанційної освіти, що передбачає розробку різноманітних технологій, у тому числі технології змішаного навчання. Вони дадуть змогу підвищити та вдосконалити ефективність освітнього процесу.

Серед новітніх трендів розвитку вищих навчальних закладів перспективним створенням удосконалення професійної освіти є реалізація нових педагогічних технологій та принципів організації навчального процесу, реалізація нових моделей та вміст безперервного навчання, у тому числі дистанційного навчання, засноване на широкому використанні сучасних інформаційних та комунікаційних технологій (ІКТ).

Технології дистанційного навчання дозволяють здійснювати навчання на відстані, при цьому перевіряючи якість засвоєних студентом знань, використовуючи активні методи навчання. Також, головною перевагою дистанційного навчання дослідники вважають гнучкість, модульність, технологічність, оновлення ролі викладача, підвищення мотивації до самоорганізації студентів, при цьому навчання стає більш інтерактивним, самостійним.

Доцільність введення дистанційного навчання є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з фізичного виховання та спорту. У науковій публікації „Актуальність і проблемність дистанційного навчання”, визначено, що дистанційне навчання студентів є дешевшим за стаціонарне, в умовах недофінансування закладів вищої освіти є більш доцільним, і в майбутньому може набути повноцінного впровадження [13]. Н. Борейко визначає особливості змішаної форми дистанційного навчання для студентів спеціальності „Фізичне виховання і спорт”, використання інтерактивних технологій, методів та засобів дистанційного навчання [5]. Загальні питання організаційно-педагогічних умов впровадження дистанційних технологій навчання репрезентують науково-практичні дослідження з окреслених питань такі видання, як „Інформаційні технології і засоби навчання” [10], „Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту” [11].

В документації Болонської системи освіти, дистанційна форма навчання дорівнюється до другої основної форми навчання у вищих навчальних закладах [6, с. 98]. Але, на сьогоднішній день існують певні питання щодо використання дистанційних технологій навчання в процесі підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Слід також зазначити, що майбутні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту внаслідок напруженого графіку тренувань, частими виїздами на навчально-тренувальні збори, змагання, не в повній мірі можуть відвідувати академічні заняття. Тому для таких студентів потрібна особлива форма навчання, яка не поступалася б за ефективністю традиційній навчальній діяльності, прийнятій у закладах вищої освіти, однією з таких форм є дистанційне навчання.

У закладах вищої освіти організація дистанційного навчання при підготовці фахівців в галузі фізичного виховання і спорту дозволяє систематично проводити навчання студентів поза навчальним закладом, під час карантину, навчальних тренувань, зборів, змагань, розвивати нові форми самостійної освіти.

Однак, запровадження технології дистанційного навчання в освітній процес, на нашу думку, ще не набуло належного розвитку, а викладач та студент зіштовхується з різного роду проблемами (якість Інтернет зв'язку, незрозумілість виконання рухових умінь, відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача, велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних та часових витрат під час розробки дистанційних курсів, тощо). Вважаємо, що головною проблемою під час запровадження дистанційного навчання є неможливість засвоєння учбового матеріалу в повній мірі, внаслідок

специфічності предметної області загально-професійних і спортивних дисциплін.

Становлення й розвиток дистанційного навчання набули всебічного висвітлення у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців [12]. У монографії „Теорія і методика інформатизації освіти” дистанційне навчання визначає як процес передачі знань від викладача до студента, формування вмінь і навичок під час інтерактивної взаємодії як між викладачем і студентом, так і між ними та інтерактивним джерелом інформаційного ресурсу, який відображає основні цілі, зміст, методи, організаційні форми та засоби навчання, які здійснюються в умовах реалізації засобів ІКТ [6, с. 24]. С. Полат, дистанційне навчання визначає як систему навчання, яка заснована на взаємодії викладача та студентів, учнів між собою на відстані, що відображає всі притаманні форми і методи навчального процесу з додатковими, специфічними засобами ІКТ та Інтернет-технологіями [12, с. 113]. А. Хуторський пропонує таке визначення дистанційного навчання – „де навчання, при якому віддалені один від одного суб’єкти навчання здійснюють освітній процес за допомогою засобів телекомунікацій” [7, с. 104].

У монографії „Моделі організації систем відкритої освіти” В. Бикова виокремлює наступні різновиди дистанційного навчання:

- дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, в якому його учасники (суб’єкти навчання) здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально [4, с. 246];
- традиційне дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють взаємодію переважно асинхронно у часі, значною мірою використовуючи як транспортну систему постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об’єктів системи поштового, телефонного або телеграфного зв’язку [4, с. 246];
- е-дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об’єктів, комп’ютерні мережі Internet, ІКТ [4, с. 247].

Дистанційна навчання представляє собою набуття знань студентом через всесвітню мережу Інтернет та інші комп’ютерні комунікаційні канали, що забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем. Зараз в системі фізичного виховання студентів склалася проблемна ситуація: як проводити практичні заняття під час проведення дистанційного навчання, що вимагає негайного розв’язання. Одне

із таких рішень можливе за умови використання якісної дистанційної платформи та побудови індивідуальної, систематичної роботи зі студентом для засвоєння необхідного навчального матеріалу, залучення дієвих методів і форм навчання в тому числі інформаційних і комунікаційних технологій.

У навчально-виховному процесі, під час дистанційної форми навчання, викладачі кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії використовують систему Moodle, яка призначена для організації й управління навчанням у мережному середовищі з використанням ІКТ технологій. Вона надійна в експлуатації, є простою у використанні й адмініструванні, забезпечує безпеку інформації та її передачу від викладача до студента, здійснює оцінювання навчальних досягнень студентів.

Система спроектована відповідно до реалізації методів колективної діяльності суб'єктів навчання та орієнтована, насамперед, на організацію взаємодії між викладачем і учнями, хоча підходить і для організації традиційних дистанційних курсів, а також підтримки очного навчання.

Доступний інтерфейс не вимагає спеціальних навичок щодо створення електронних навчально-методичних матеріалів. Основними засобами, що дозволяють суб'єктам навчання спілкуватися між собою, є: форум – засіб off-line спілкування, спільний для всіх студентів, розміщений на головній сторінці платформи; електронна пошта; обмін вкладеними файлами з викладачем; чат – засіб on-line спілкування між викладачами і студентами; обмін особистими повідомленнями [9].

Для кафедри фізичного виховання і спорту, яка забезпечує підготовку фахівців з конкретного виду спорту, викладачі працюють зі студентами переважно в режимі персональної співпраці з забезпеченням дистанційної складової навчальних дисциплін [2]. Навчальна дисципліна розміщена на платформі Moodle, та має стандартні компоненти: навчально-методичний матеріал включає в себе робочу навчальну програму про курс, силабус; у теоретичній частині курсу містяться лекційні матеріали, додаткові мультимедійні навчально-методичні матеріали; у практичній частині – практичні завдання за темою вивчених лекцій, окремі ресурси для кожного заняття; перелік рекомендованої навчальної літератури; тестова контрольна робота включає в себе тестові завдання за кожною темою лекцій для нарахування балів студенту, завдання для самостійної роботи (список тем для написання реферату, індивідуально-дослідного завдання, методичні рекомендації тощо), підсумкова атестація (екзаменаційна або залікова робота).

Для дисциплін „Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)”, „Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ баскетбол)”, „Теорія і методика викладання гімнастики”, „Силові види спорту”, де практичні

заняття відбуваються в спортивних комплексах, доцільним є розміщення інформації суто ознайомлювального характеру з додатковим уточненнями у вигляді супроводжувальних відеоматеріалів (наприклад, фрагменти тренувань та змагань, навчальні відео-курси тренування, коментарі фахівців, відео-звіти тощо). Зрозуміло, що тестові завдання є не досить коректними в якості підсумкового контролю, навіть якщо будуть супроводжуватися відео-звітом. Слід також зазначити, що не всі заклади вищої освіти розміщують дистанційні курси для студентів спеціальностей „Фізична культура і спорт” і „Середня освіта (Фізична культура)”.

Не дивлячись на явні переваги у дистанційному навчанні, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту накладає ряд обмежень на використання дистанційних технологій: віртуальних стадіонів і спортивних залів поки-що не створили, засвоєння техніки рухів, методика навчання, складання спортивних нормативів, проведення контрольних ігор тощо не завжди вписується в систему дистанційної освіти.

Головними недоліками дистанційного навчання є:

- відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача;
- велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних витрат під час розробки дистанційних курсів;
- необхідність формування додаткової мотивації і самостійності у студентів;
- висока залежність від якості роботи мережі Інтернет та технічної підтримки систем;
- неповне засвоєння навчального матеріалу: практичних умінь і навичок щодо навчання техніки основних елементів з обраного виду спорту;
- неможливість проведення навчального заняття студентом, що формує невпевненість під час проведення та помилки у техніці вихованців.

Реалії сьогодення такі, що майбутнє все ж за змішаною формою навчання, де поряд з дистанційними формами повинні бути присутніми і форми практичних занять, оскільки одним із найважливіших факторів, що впливають на успіх навчання студентів, є викладач. Неможливо в повній мірі опанувати раціональну техніку рухів на відстані, навіть використовуючи найсучасніші спортивні прилади та комп'ютеризовані тренажери, відеофільми та відеоролики із зображенням взірцевого виконання техніки рухів. Безумовно, нове мультимедійне освітнє середовище є великим помічником у навчанні, проте лише досвідчений викладач (тренер) може навчити раціональних рухових і тактичних дій, розкрити індивідуальність студента і поставити ідеальну техніку рухів [3].

Таким чином, сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу ефективно та якісно запроваджувати відносно нову форму навчання – змішане та дистанційне навчання. Використання платформи Moodle дає змогу формувати професійні компетенції у студентів як практичного, так і теоретичного характеру, оволодіння великою базою теоретичних знань, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства.

Слід також зазначити, що впровадження дистанційного навчання при викладанні спортивно-педагогічних дисциплін повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ. Під час засвоєння практичного розділу, доцільно використовувати відео-тренувань, уроків, навчання технічним елементам та руховим навичкам.

Однак, у підготовці студентів спеціальностей „Фізична культура і спорт” і „Середня освіта (фізична культура)” варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі в повній мірі забезпечити студентам, спортсменам, реальні умови тренування та спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових та змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методик навчання різних рухових умінь. Тому традиційний компонент підготовки залишається провідним при підготовці майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Література:

1. Strategy of the Information Society Development in Ukraine [online]. Available: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p>
2. Басенко О.В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 11 (66)15, 2015. С. 12-16.
3. Белікова Н.О. Прикладні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118(2), 2014. С. 21-24.
4. Биков В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: *монографія*. Київ: Атіка, 2009. 684 с.

5. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Використання змішаної форми дистанційного навчання на спеціальності “Фізична культура і спорт”. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. № 1, 2017. С. 16-19.

6. Герасименко І.В. Система підтримки дистанційного навчання як складова інформаційного середовища ВНЗ. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 2013. Вип. 40, ч. 4. С. 22- 30.

7. Гринченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету*. 2012. Вип. 64. С. 103-107.

8. Дистанційна освіта [Електронний ресурс]
<https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijnaosvita>

9. Драгнєв Ю.В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 2, 2012. С. 33-35.

10. Інформаційні технології і засоби навчання. Теорія, методика і практика використання ІКТ в освіті [Електронний ресурс]
<https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/index>

11. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Електронний ресурс]
<http://journals.urau.ua/itfcs>

12. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, В.М. Моисеева, А.Е. Петров. 4-е изд., М. : Изд. центр «Академия», 2009. 272 с.

13. Самолюк Н., Швець М. Актуальність і проблемність дистанційного навчання. *Нова педагогічна думка*. № 1.1, 2013. С. 193-201.

2.7. Optimization of the process of adaptation of students of the Faculty of Physical Education to the educational process at the Pedagogical University

2.7. Оптимізація процесу адаптації студентів факультету фізичного виховання до освітнього процесу у педагогічному університеті

Навчання у вищому навчальному (ВНЗ) закладі для сучасної молоді людини – один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання і становлення її як фахівця з вищою освітою.

При вступі до ВНЗ, кожен студент неодмінно стикається з низкою проблем, пов'язаних з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання. Зокрема, різке включення в нове для себе соціальне середовище в поєднанні з недостатнім рівнем сформованої здатності до психологічної саморегуляції діяльності призводить до соціально-психологічної дезадаптації особистості, спричиняє втрату сформованих раніше позитивних настанов і відносин. Наслідками такої дезадаптації є стан зниження активності у навчанні, різноманітні розлади поведінки тощо.

Вступивши до ВНЗ, абітурієнти одразу стають учасниками динамічного навчально-виховного процесу вищої школи, який вимагає від студентів високої активності у самостійній навчально-пізнавальній діяльності, розвинених навичок самоконтролю та саморегуляції, раціонального розподілу часу, уваги, терпіння та комунікації. Нові умови неодмінно провокують потребу у пристосуванні та формуванні такої поведінки, яка дозволить ефективно функціонувати для досягнення поставлених завдань і задоволення власних потреб.

Проблема адаптації студентів-першокурсників є однією з важливих загальнотеоретичних та практичних проблем і до теперішнього часу є традиційним предметом дискусій у психолого-педагогічній сфері.

Проблема адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі не є новою. Їй присвятили свої праці П. Ладика, І. Ребар, Т. Чікіна, В. Седін, О. Селіверстова, А. Соловйов та ін. Автори вказують на складний та багатогранний процес адаптації першокурсників на початковому етапі навчання в університеті та позитивну роль фізичного виховання в процесі пристосування до умов навчання у ВНЗ.

Питанню адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага. Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексеевої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнецової, Л. Литвинової, В. Скрипник, І. Соколової та ін.

Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях С. Гури, В. Сорочинської, В. Штифурак та ін. Та все ж аналіз педагогічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки педагогічних моделей адаптації, визначення її основних чинників.

Особливо гостро ця проблема стоїть на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів. Це обумовлено тим, що освітній процес майбутніх спортивних педагогів характеризується не тільки інтенсивним розумовим, а й значним фізичним навантаженням.

Теоретична підготовка та навчально-тренувальні заняття, їх поєднання, призводять до значної психоемоційної напруги у студентів, внаслідок чого з'являються проблеми у навчанні.

Ефективність адаптації першокурсника у вузі визначає безліч чинників: індивідуально-психологічні особливості людини, його особистісні, ділові і поведінкові якості, ціннісні орієнтації, академічна активність, стан здоров'я, соціальне оточення, статус сім'ї і так далі.

В ході проведеного дослідження та узагальненні даних літературних джерел нами були отримані данні, які дозволяють визначити, що процес адаптації студентів до навчання у вузі залежить від:

- *умов соціального та зовнішнього середовища;*
- *особистості та особистісних характеристик студента* (мотивації, потреб, головного виду діяльності, рівня тривоги, стану здоров'я, інших якостей);
- *особливостей процесу навчання на факультеті* (рівня навчального навантаження, рівня культури та підготовки викладацького складу вузу, обсягу вільного часу студентів, від обраного виду спорту);
- *матеріальних чинників умов існування студентів-спортсменів.*

Внаслідок проведеного анкетування ми виділили два напрямки – один напрямок пов'язаний зі студентами (невміння організувати розпорядок дня, особистісні особливості кожного студента тощо), а другий відповідно з організацією навчального процесу у вузі (вимогливість викладачів, особливості навчального навантаження та ін.).

Аналіз попередніх даних дозволив перейти до подальшого, більш детального вивчення впливу деяких чинників на адаптацію студентів до навчання на факультеті, для чого був підібраний необхідний психологічний інструментарій.

Були підібрані методики, які б дозволили провести комплексне дослідження рівня адаптованості, та виявити значимість впливу тих чи інших чинників в залежності від часу навчання у вузі:

1) Головний мотив навчальної діяльності – методика «Вивчення мотивів учбової діяльності студентів» (А.А. Реан, В.А. Якунін).

2) Рівень соціально-психологічної адаптації – методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс Р. Даймонд);

3) Рівень тривоги – методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривоги» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін).

Дані, що отримані після обробки результатів дозволили виділити понад 16 чинників адаптованості студентів-спортсменів, вплив та залежність яких було перевірено з допомогою кореляційного аналізу (адаптивність – дезадаптивність, прийняття себе – неприйняття себе, прийняття інших – неприйняття інших, емоційний комфорт – емоційний дискомфорт, внутрішній контроль – зовнішній контроль, домінування – відомість, ескапізм, реактивна тривога – особистісна тривога, адаптація).

Аналіз цих даних дозволив використати метод нормативного оцінювання чинників, саме цей аналіз і дозволив побудувати рівневі шкали нормативного оцінювання чинників, що впливають на адаптацію студентів-спортсменів до навчання на факультеті фізичного виховання.

Завдяки визначеним чинникам адаптації, які закономірно (статистично достовірні дані) впливають на адаптованість студентів до процесу навчання, можна побудувати майбутню роботу з оптимізації процесу адаптації студентів до навчання.

Ця робота повинна бути спрямована на врахування визначених чинників та рівня впливу на кожного зі студентів. Через зовнішній вплив з боку викладачів та студентського соціуму можна впливати на ці чинники і таким чином впливати на загальну адаптованість студентів.

Вміле використання на практиці рівневих нормативних шкал оцінювання дозволить у повній мірі визначити напрямок впливу виходячи з того, який показник чинника адаптивності низький чи який високий. Саме завдяки впливу на той чи інший важливий чинник можна досягти покращення рівня адаптованості студентів та прискорити цей процес у часі.

Окрім цього була розроблена та апробована технологія адаптації студентів факультету фізичного виховання до навчання у педагогічному університеті, яка полягала у застосуванні сукупності цільового, діагностичного і операційно-діяльнісного етапів.

Цільовий блок включав загальну мету – організація адаптації та дидактичні цілі, які реалізовувались на кожному конкретному етапі адаптації студентів.

На діагностичному етапі виявлялись основні психолого-педагогічні проблеми адаптації, визначались рівні мотивації, тривожності, емпатії, а також знання, вміння, рефлексія.

Результати, які були отримані під час проведення діагностичного етапу стали підґрунтям проведення операційно-діяльнісного етапу, на якому визначались рівні адаптації студентів до навчально-професійної діяльності, були розроблені та застосовані форми, методи й засоби реалізації освітнього процесу, що сприяв ефективній адаптації.

Було виявлено чотири рівні адаптації: дезінтеграція діяльності, навчально-професійної ідентифікації, трансформації та рефлексії. Для досягнення загальної мети на кожному з цих рівнів ставились і вирішувались відповідні цілі й завдання.

В основу цієї методики покладено комплекс заходів, направлених на оптимізацію процесу адаптації студентів-першокурсників факультету фізичного виховання до навчання у вищому навчальному закладі, а саме: виявлення особистісних психологічних якостей, постановка завдань, підбір відповідних до вирішення завдань методів, форм та засобів, впровадження та контроль за результатами їх реалізації, аналіз кінцевих результатів, корекція й відповідні зміни, які слід враховувати у процесі реалізації методики адаптації студентів до навчання.

В ході дослідження нами застосовувались як традиційні (лекції, практичні заняття, тощо) так і інноваційні форми і засоби навчально-виховного процесу студентів. Серед інноваційних форм організації освітнього процесу, що сприяли ефективній адаптації й досягненню поставленої мети нами були визначені такі, як: модульно-рейтингова система навчання, в яку було включено відповідні мотиваційні заходи; психолого-педагогічні тренінги; психологічну підтримку й консультування, а також індивідуальну роботу зі студентами як педагогів, так і тренерів-викладачів з окремих видів спортивно-педагогічної діяльності.

Сутність модульно-рейтингової системи полягала в тому, що весь навчальний матеріал був поділений на відносно автономні тематичні модулі й рейтингові модулі, які сприяли оволодінню студентами відповідними професійно-педагогічними компетентностями. Окрім цього система була модернізована шляхом включення розроблених мотиваційних установок, які сприяли активній участі студентів в освоєнні теоретичного й практичного матеріалу.

Оцінка знань та умінь студентів оцінювалась в межах окремого модулю. При цьому показниками успішності були рейтинги, які враховувались під час підсумкової атестації студентів.

Враховуючи те, що процес адаптації студентів до життєвих умов є складною психолого-педагогічною проблемою, ми включили в цей процес спеціально розроблену програму відповідних тренінгів, які проводились у формі організованих занять.

Запропонована нами програма психолого-педагогічного тренінгу ефективної адаптації передбачала розвиток комунікативних здібностей, навичок міжособистісної взаємодії; формування навичок цілепокладання, навичок рефлексії власного „Я”, навичок розуміння та комунікативної взаємодії з іншими; підвищення соціально-психологічної компетентності учасників та розвиток у них здібностей та потреб до самопізнання себе та оточуючих, ефективної взаємодії з оточуючим світом; формування активної соціальної позиції особистості; активізацію власних ресурсів до змін. Активізуючий ефект психологічного тренінгу обумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, яке забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів в міжособистісному спілкуванні; забезпечує можливість бути в різних соціальних та ігрових ролях; розуміти яким чином кожний з учасників впливає на групу в процесі міжособистісної взаємодії; забезпечує можливість формування навичок саморегуляції.

Основна мета тренінгу ефективної адаптації – розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та уміння взаємодіяти в сумісній діяльності.

Окрім цього були організовані заняття з фізичної релаксації. На цих заняттях студенти вивчали спеціальні комплекси фізичних вправ, завдяки яким вони оволодівали навичками саморегуляції та відновлення фізичної працездатності після інтенсивних фізичних навантажень.

В результаті проведених досліджень ми дійшли висновку, що ефективність запропонованої технології процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ залежить від рівня реалізації комплексу психолого-педагогічних умов:

- актуалізації професійно-пізнавального інтересу студентів;
- навчально-методичного супроводу процесу активізації самостійної роботи студентів;
- проектування індивідуальних програм саморозвитку професійно важливих якостей студентів.

Процес адаптації студентів до навчально-професійної діяльності

проходить більш успішно при розробці й впровадженні відповідної технології та комплексу психолого-педагогічних умов її реалізації.

Запроваджена модель адаптації в навчально-професійний простір педагогічного вишу побудована з урахуванням специфіки навчально-виховної та навчально-тренувальної діяльності факультету фізичного виховання, поетапного переходу досліджуваного процесу на більш високий рівень.

Особливостями розробленої технології є те, що її дія направлена на досягнення поставленої мети, інтеграцію функцій окремо взятих компонентів, що дозволяє ефективно її реалізувати.

Література:

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2004. 22 с.

2. Буяльська Т.В. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу / Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2008. № 5. С. 105–112.

3. Віцько С.М., Рипунов М.О. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Л.:НФВ «Укр. технології», 2007. № 11. С. 216.

4. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2006. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.

5. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2004. С. 84–90.

6. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения. Психологический журнал. 1994. № 3. С. 9–12.

7. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.

8. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2008. Т. 8. Ч. 3. С. 78–89.

9. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.

10. Налчяджан А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 325 с.

11. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.

12. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

2.8. System of active means and methods of psychological training of gymnast students in groups of sports and pedagogical improvement

2.8. Система активних засобів і методів психологічної підготовки студентів-гімнастів у групах спортивно-педагогічного вдосконалення

У світовій практиці склалися дві форми роботи психолога із спортсменами, як юними, так і дорослими. Одна – це індивідуальне консультування, що містить бесіди, навчання, тестування, виконання різних вправ. Другою формою роботи, що довела свою ефективність для розв'язання вельми різних завдань, є проведення психологічного тренінгу, тобто групових занять. За звичаєм, група складається з 8-12 осіб, часто практикують проведення циклу з 8-10 занять тривалістю від 2 до 5 годин, яка визначається, перед усім, віком і режимом спортсменів. Тренінг може поєднуватися з індивідуальним консультуванням, але індивідуальне консультування – це коштовна і працемістка форма роботи з спортсменами, мало прийнятна у вітчизняних умовах.

Ефективність тренінгу забезпечується за рахунок цілої низки групових феноменів. Насамперед – це можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей, що мають спільні проблеми і переживання, що виникають під час занять групи. Крім того, у такій групі людина відчуває себе прийнятою і такою, що активно приймає інших, вона користується повною довірою групи і не жахається довіряти іншим. Під час занять вона оточена піклуванням і сама відверто піклується про інших, допомагає і розраховує на допомогу. У межах групи учасник може експериментувати з різними стилями спілкування, засвоювати і відпрацьовувати нові для нього уміння і навички взаємодії, відчувати психологічний комфорт і захищеність.

Група дає можливість ідентифікації себе з іншими, полегшує самоаналіз і саморозкриття кожного члена цього тимчасового соціального об'єднання. Таким чином, у групі відбувається інтенсивна підготовка до активного і повноцінного життя серед людей.

Зразки неадекватної поведінки в умовах групи природним чином руйнуються у зв'язку з потягом учасників, за словами З. Фрейда, «слідкувати за сильними, могутніми лідерами і ідентифікуватися з ними». Американським психотерапевтом С. Славсоном було влучно підмічено, що опір особистості груповому процесу пов'язаний з її опором оточуючому світу загалом,

відгородженістю від інших. Подолання цього С. Славсон рахував головною метою тренінгу, вважаючи перебування у благодійному соціальному оточенні терапевтичним фактором.

Феномен групи посідає у тому, що вона уявляє з себе цілісну систему. Різні елементи, що входять до її структури, підпорядковані загальним законам її розвитку, високоорганізованому прояву спонтанності. Зміни і надбання окремих учасників, отримані останніми нові якості і стани є наслідком функціонування групи, результатом взаємодії у неї і обумовлені певною системою зв'язків. Кожний особистісний прояв тут може мати зворотний хід. Зворотній зв'язок часто позитивний, тому одна з найважливіших функцій групи – бути джерелом підтримки.

Отримання адаптивної допомоги є одним з основних моментів тренінгу. К. Рудестам називав невротичні механізми особистості «дефектною взаємодією з середовищем». Одним з ефективних засобів нормалізації цієї взаємодії є тренінгова група – соціальна модель оточуючого світу.

Тренінг забезпечує низку загальних і спеціальних ефектів. Загальні результати тренінгу, які мають відношення до особистості учасників, посідають в гармонізації особистості, розвитку комунікативних здібностей., таких як відкритість, щирість, спроможність виражати емоції у прийнятний для партнера спосіб. Останнє забезпечується самою атмосферою спілкування у групі, принципами, яким підпорядкований весь процес навчання, прийомами, що використовуються, виявленням психологічних першоджерел труднощів спілкування. У результаті проходження тренінгу людина стає більш гнучкою, самостійною, незалежною, оптимістичною.

Участь у групі робить рефлексію більш реалістичною, а усвідомлення особистісної структури відбувається не тільки на рівні самоспостереження, але й на рівні конструктивних змін і розв'язання внутрішніх конфліктів. Це і є необхідна передумова особистісних змін, що тягнуть за собою зміни у поведінці і навичках.

До спеціальних ефектів тренінгу, що мають відношення до взаємовідносин між спортсменами, відносять формування команди, розвиток «почуття команди», уміння працювати у команді, довіряти оточуючим, усвідомлення і корегування групових цілей, цінностей і очікувань. Тренінг дозволяє також оволодіти навичками саморегуляції, створення теплої, доброзичливої атмосфери взаємовідносин, аналізом невербальних сигналів, аналізом ситуації спілкування.

Питання постановки мети у тренінгу, як і у інших видах діяльності, є ключовим. Групове використання психоаналізу і психосинтезу повинно допомогти людині відшукати корені проблем, що породжені старими

конфліктами. Терапія, що центрована на клієнті, забезпечує розвиток більш глибокого почуття своєї гідності. Гештальттерапія бере за мету найбільш повне усвідомлення людиною свого «Я». Різні види соціальної терапії, з одного боку, дозволяють пізнати самого себе, а з іншого, відновлюють гармонійні відношення з соціумом.

К. Рудестам виділяє три основні мети групової психокорекції: вирішення психологічних проблем, забезпечення гарного самопочуття людини у групі, надання можливості для самореалізації. Г. Сельє вбачав мету існування людини як біосистеми у «самозбереженні, реалізації вроджених здібностей і потягів з найменшим зиском і невдачами». Прагнення людини у соціумі практично аналогічні.

Представники гуманістичного напрямку у сучасній психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Берн, В. Сатір) виділяють такі соціогенні потреби як потреби у пізнанні, аффіліації, у досягненні, у домінуванні. Створення умов для їх вдоволення через специфічну групову діяльність може стати визначальним моментом тренінгу. Одною з таких умов є вірний розподіл емоційно благодійних ролей між учасниками, що принципово важливо для утримання ними певних позицій у конкретній системі відносин.

Цілі тренінгу повинні мати максимальну гнучкість, забезпечуючи, при ній чіткості і визначеності, рівнозначний «розквіт спонтанності і творчості» як учасників групи, так і для ведучого, зважаючи на слова Я. Морено: «неможливо визначити попередньо напрямок руху особистої спонтанності».

На початковому етапі функціонування групи навіть зовнішні вербалізовані цілі ведучого групи і її учасників можуть бути вельми різні. Виявлення, усвідомлення їх і створення єдиного цільового вектору багато в чому визначають успішність тренінгу.

Аутотренінг є одним з відомих методів впливу на особистість, що базується навіюванні. Аутогенне тренування запропоновано відомим німецьким психотерапевтом И.Г. Шульцем у 1932 році. Воно має безліч варіантів для вирішення різноманітних завдань. Але складні і працемісткі системи навчання методом психорегуляції не знаходять собі місця у спорті, в групі спортивно-педагогічного вдосконалення студентів-гімнастів. Тому для вирішення завдань психологічної підготовки гімнастів розроблені спеціальні програми, що вдало вписуються у режим спортивної підготовки.

Ефективність аутотренінгу зумовлена психофізіологічними змінами ЦНС, що викликані самонавіюванням. Його застосовують для зниження фізичного чи нервового напруження, пов'язаного із змаганнями, для заспокоєння при сприятливому передзмагальному періоду, при появі безсоння. Аутогенному тренуванню починають навчати паралельно з прийомами ідеомоторного

настроювання. Це тренування активного образного мислення, націленого на відчуття свого тіла, тренування уявлень і почуття часу.

Головні частини аутотренінгу – заспокійлива і мобілізуюча. Перші зміни відбуваються через розслаблення скелетних м'язів, заспокоєння – з цього починається кожне заняття. Крім того, при розслабленні скелетних м'язів рефлекторно розширюються гладкі м'язи внутрішніх органів, що сприяє відтворенню ефекту заспокоювання (завдяки частковому гальмуванню ЦНС).

Наступним етапом аутотренінгу є поєднання ідеомоторного тренування з навіюванням собі здатності спокійно, впевнено, чітко виконувати дії. Ідеомоторне тренування буде ефективним, якщо буде повторюватися 2-3 рази на день. Гімнаст повинен не тільки уявити вправу, але і проговорити її. Речове мовлення, інформація, покращують сприйняття особливостей гімнастичних вправ.

Починають з тренування уяви взагалі. Спочатку найкраще з заплющеними очима «намалювати» у свідомості якийсь попередній до заняття епізод, пов'язаний з переміщенням свого тіла, наприклад, «уривок» із розминки. Досягнувши чіткої уяви таких «загальних» картин, поступово, з кожним наступним заняттям, переходити до деталізації, намагаючись реалізувати м'язово-рухові компоненти відчуття рухів, конкретних елементів і усієї вправи. Час ідеомоторного виконання, пророблення повинен бути відповідним до часу реального його виконання. Рекомендовано промислювати перед снарядами усі вправи у відчуттях, а також слід обов'язково добиватися правильних образів відчуттів. Викликаний невірний образ, не перекритий вірними, принесе більш шкоди, ніж користі.

Оволодівши поступово заспокійливим варіантом емоційно-вольової підготовки, навчившись концентрувати і переключати увагу, контролювати час виконання вправ, навчившись ідеомоторному настроюванню, гімнаст надалі проводить її у стані аутогенного розслаблення перед кожним тренуванням, перед змаганнями, поміж підходами до окремих снарядів.

Одразу ж після першого реального зв'язування елементів у цілу вправу проводять ідеомоторне пророблення цієї вправи, щоб домогтися вірних м'язово-рухових відчуттів. І надалі ідеомоторне пророблення у стані аутогенного розслаблення і занурення кожен раз передує його реальному виконанню. Таким чином, швидко засвоюється новий елемент з одночасною мобілізацією.

Така система підготовки є психопрофілактичною, тому що, завдяки аутогенному заспокоєнню перед ідеомоторним проробленням і мобілізацією після нього, формується стійкий психологічний імунітет проти майбутніх психотравмуючих умов змагального середовища.

Заспокійливе та мобілізуюче аутогенне тренування гімнастів стає обов'язковим компонентом тренувальних змагань, а також, звичайно переноситься в умови змагальної боротьби. Змагання, у свою чергу, відбиваються на психологічному стані гімнаста. Сприятливий емоційний фон і впевненість у своїх силах – це необхідні умови успішної діяльності, створювані копійкою індивідуальною психологічною роботою з гімнастами. На кожному тренуванні вони закріплюються і стають стереотипами діяльності у гімнастичному залі.

Задовго до початку змагань викладач проводить психологічну адаптацію до нового залу, снарядів, місцевих кліматичних умов; обговорює зі спортсменами позитивні і негативні якості майбутніх суперників. Тут виявляється велика роль сюжетних уявлень.

Задля закріплення психологічної адаптації перед початком тренувань у «бадьорому» стані кори головного мозку застосовують гетеро- і аутосугестію у тормозному стані. Звичайно у стані аутогенного занурення навіюються впевненість у собі і воля до перемоги, основані на об'єктивних технічних можливостях спортсмена, тобто перелічуються його особливі позитивні якості. Надається увага найбільш «важкому» снаряду.

Кожне тренування перед змаганнями закінчується розслабленням і потенціюванням успішних виконань вправ «на оцінку». Під час тренування намагаються створити умовні змагальні обставини. Також перелічують імена і можливості суперників, згадують їх тип поведінки. Під час виконання вправ викладач виступає у ролі судді, а товариші по команді – у ролі активних вболівальників.

Перед виконанням «на оцінку» гімнаст, сидячи на гімнастичній лавці, самостійно занурюється у стан розслаблення і заспокоєння, декілька разів «продивляється» своє тіло, підкреслюючи відчуття спокою і відпочинку. І на цьому фоні ідеомоторно, м'язово-руховими відчуттями пророблює вправу по часу і у темпі, відповідному реальному виконанню.

Виводить себе гімнаст із цього стану гальмування, користуючись мобілізуючим варіантом аутогенного тренування. А потім, одразу ж, виконує вправу «на оцінку» у вищеописаній ситуації. Ідеомоторне настроювання за такою системою значно більш ефективно.

Нерідко під час змагань стереотипно вироблені м'язово-рухові уявлення руйнуються під впливом сильних емоційних переживань. Можуть з'явитися випадкові, але причинне зумовлені уявлення. Так, якщо один гімнаст невдало виконав вправу, то у іншого можуть виникнути і надалі домінувати уявлення, пов'язані саме з тим моментом у вправі, котрий невдало виконав його товариш.

Попереднє тренування ідеомоторних м'язово-рухових уявлень і відчуттів

у стані аутогенного занурення попереджує їх руйнування у змагальних обставинах, емоційне врівноваження перед кожним підходом до снаряду перешкоджає появи випадкових уявлень. Психопрофілактичним є аутогенне розслаблення з перемиканням уваги на себе під час виступу товариша по команді.

Психологічний настрій проводиться безпосередньо перед виступом після розминки. Він складається із зосередження уваги на техніці виконання вправи, ідеомоторного виконання усієї комбінації з м'язово-руховими відчуттями заспокоєння і мобілізації.

Спортсмени і викладач можуть оволодіти елементарними прийомами аутогенного тренування за допомогою спеціальної літератури, відео. Насамперед, потрібно засвоїти основні положення цих методик, без котрих неможливо досягти будь-якого прогресу у заняттях:

- поступовість і послідовність. Якщо не засвоєні попередні вправи, не можна переходити до наступної;
- розвиток вміння концентрувати і фіксувати увагу на будь-яких частинах свого тіла;
- розвиток здібностей до розслаблення усіх м'язових груп. Цей стан досягається за допомогою конкретних уявлень (можна уявити собі, що лежиш біля річки, у ванні, тощо);
- максимальна образність формул самонавіювання в залежності від роду діяльності і життєвого досвіду.

Прилучення до аутогенних тренувань поступове, кожне тренування триває 25-45 хвилин. Точно обрані вправи, створення мисленневих образів і установок на них здатні, як ключі, відкривати двері, що ведуть до багатьох функцій організму спортсмена, у тому числі і до рухових.

Як ні в якому іншому виді спорту, в гімнастиці дуже важлива роль уявлень. Готуючись як найкраще виконати ту чи іншу вправу, спортсмен завжди викликає у себе певні уявлення. Для виконання складного опорного стрибку гімнасту вже недостатньо шляхом тренувань придбати досвід практичних технічних дій під час відштовхування, згрупування і польоту. Успіх у виконанні стрибка в значній мірі залежить також і від того, наскільки вірно гімнаст уявляє собі особливості техніки цього стрибка, динамічні, кінематичні і кінестетичні параметри, зорово-часові співвідношення і ті умови навколишнього середовища, в котрих його повинно здійснити. Це – складна внутрішня «картина», програма дії.

Ідеомоторика – від древньогрецького “ідео” – елементи мислення, мисленні уяви і «моторика» – латинське «рух». У спорті "ідеомоторна підготовка" - використання думок про рух, які фокусуються на русі, немов би

“прокручуючи” його, отримала широке розповсюдження з метою розвивати здібності спортсменів, викликати і аналізувати м’язове почуття рухів, вносити в нього корективи і щонайкраще оволодівати технікою вправи. У психологічній підготовці психічні процеси розгортаються у системі «думка-рух».

Більш вдосконаленим варіантом є ідеомоторна підготовка за рахунок психологічного феномену – послідовного рухового образу. Він, як відомо, утворюється рухом, існує деякий час після його завершення, а потім зникає. Функції послідовного образу (інтенсивність і довготривалість) залежать від стану спортсмена. Якщо він втомлений, то послідовні образи хоч і виникають, але мають малу тривалість, а м’язова система – знижений енергопотенціал. Ефект посилення послідовного рухового образу (тонічна активність системи) викликається дозованим ізометричним зусиллям окремих груп м’язів, що несе на собі основне навантаження при виконанні дій спортсменом. У цьому процесі здійснюється водночас підвищення тонічної активності м’язових синергій (одночасних і однорідних рухів м’язів) і формування послідовного образу руху, аналогічного основній дії.

Ось чому спортсмену необхідно розуміти, що в основі рухів лежать закони механіки, закон інерції, зв’язку між силою і прискоренням, закон дії і протидії. Вони повинні бути не тільки зрозумілі, але й відчувані у живому русі. Вони – головні дійові фігури, бо вони керують рухом. Від них залежить координованість і результативність дії.

Вирішення рухових завдань стало головною проблемою спортивної біомеханіки ще на початку 80-х років. Від аналізу окремих параметрів і властивостей системи рухів біомеханіка перейшла до розробки принципів і методів рішення рухових завдань у цілому. Аналіз предметного змісту, виокремлюваного у процесі моделювання завдання і представленого у свідомості гімнаста, дозволяє виділити 6 його основних компонентів:

- ситуація завдання. Досить важливим є вміння гімнаста здобувати цінну інформацію, додавши їй вірну оцінку, і діяти згідно з цією оцінкою, а не всупереч їй:

- умови завдання являють собою систему фізичних, біологічних, соціально-психологічних і естетичних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, впливаючих на спортсмена:

- а) наприклад, біомеханічні умови польоту при виконанні стрибків різних структурних груп різні. При виконанні одинарного, подвійного чи потрійного сальто на перекладині, центральна вісь обертання, що проходить через ЗЦВ тіла спортсмена, залишається рівнобіжною грифу, при цьому рухи правих і лівих частин тіла у польоті симетричні, а при виконанні піруетів гімнаст у польоті обертається водночас навколо трьох вісей і повинен здійснювати

висококоординовані асиметричні рухи, що значно ускладнюють процес змістового моделювання піруетів;

б) на змістове програмування рухової діяльності спортсмена впливають такі фізичні параметри зовнішнього середовища як освітлення, температура, шум, особливості обладнання, стартовий номер тощо;

в) “людський фактор” являє собою сукупність морфофункціональних якостей спортсмена і неформалізованих властивостей особи;

- мета дії являє собою уяву бажаного результату і може бути досягнена на перцептивному рівні, наприклад, у формі уявлення або у вигляді “вербальної моделі”, словесного опису за допомогою понять різного ступеня конкретизації або абстрактності. При цьому необхідна ієрархія цілей та підцілей: наприклад, головна ціль – добре виконати цей опорний стрибок – без системи проміжних цілей (“швидко розбігтися”, “вірно відштовхнутися ногами”) стає, по суті, невизначеним лозунгом;

- цільова установка підкреслює стан “операційної” готовності. Однією із важливих установок, наприклад, у період змагання, у гімнастів з'являється готовність до ризику. Ця установка відображує потенційну готовність гімнастів до повного проявлення своїх творчих сил;

- нормативні вимоги – це норми спілкування та поведінки на тренуваннях і змаганнях - етикет, традиції; норми-канони (правила змагань, критерій РОВ – ризик, оригінальність, віртуозність); норми-розпорядження, “технологічні рецепти”;

- цільові засоби. Про “проектування” рухової дії можна говорити, коли тренеру вдається спроектувати у спортсмена мотиви діяльності і виникаючі на їх базі емоції і цінності, цілі і установки. Сміслові моделювання рухового завдання одним із етапів у творчому процесі.

Створена ідеомоторна установка окремих м'язових сінергій, включаючись у дію гімнастів, вносить позитивні зміни у систему рухів: збільшує швидкість розбігу, силу відштовхування від містка, підвищує точність приземлення. Формування ідеомоторної установки м'язових сінергій можна з успіхом використовувати для вирішення завдань технічної підготовки: виправлення помилок, корекції поз у статиці і в процесі виконання дій, настройці на вірний ритм руху тощо.

Тонічна установка може бути використана задля активізації психічної регуляції рухів на тренуваннях і, особливо, на змаганнях, для розвитку м'язової сили, витривалості як окремих м'язових сінергій, так і тіла в цілому.

У практиці тренувань гімнастів рідко використовуються такі прийоми ідеомоторної підготовки, як “промовлення” і “пророблення” комбінації ще до їх виконання. Як тільки виявляються складові елементи, зв'язки і уточнюється

остаточно комбінація, її треба “промовлю вати” за вимогою і під контролем викладача – як на тренуваннях (поміж підходами), так і в інший час.

Використання прийому “пророблення” ефективно тому, що викликає у гімнастів такі м’язово-рухові відчуття, як і при дійсному виконанні. Тому, вимагаючи від гімнаста словесного звіту про м’язово-рухові уявлення, викладач може внести в них ті чи інші виправлення відносно техніки виконання вправи, того, доцільно з’ясувати послідовний ланцюг вузлових елементів комбінації, на яких необхідно акцентувати увагу. Для підвищення спортивних результатів необхідно сформувати активну самостійну особистість з високими творчими здібностями.

В.Б. Коренберг вважав, що в процесі тренувань гімнаста треба навчати і оперативно розрізняти відчуття з викресленням раціонального малюнка і динамічної структури руху. Таким чином він придбає можливість по ходу вправи вносити у свої рухи необхідні корективи. Н.А. Бернштейн писав, що гімнаст, який навчається руху, встановлює, як будуть виглядати ті рухи (їх послідовність, ну картину), з котрих складається елемент. Створення правильної уяви про рух потрібно розглядати як процес формування образу і тіла, що рухаються у сукупності з просторовими, часовими, динамічними показниками руху.

У практиці навчання гімнастів велику роль грає навіювання. К.І. Платонов, що пряме мовленнєве навіювання відбувається шляхом безпосереднього впливу самого мовлення, що має певну смислову значимість. В ході занять спортом зі студентами, які проходять під знаком навіювання з боку викладача, так як ніякого життєвого і спортивного досвіду вони не мають і усе сприймають на віру. Тому викладач повинен враховувати особливості нервової системи студентів і у зв’язку з цим й ступінь особистого навіювання, і особисту відповідальність за свій вплив на особистість.

Література:

1. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту Слов’янськ. 2003. С. 48-58.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Сфера, 2008. 156 с.
3. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. Психолог. 2003. № 15. С. 2-4.
4. Уотерфілд Р. Самогіпноз. Гипноз. Скрытые глубины. История открытия и применения. М.: АСТ. 2006. 477 с.

PART 3

**SPIRITUAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN A MODERN HUMAN LIFE: HEALTH GENERATION,
HEALTHY LIFESTYLE, BEHAVIOURAL HEALTH FACTORS**

3.1. Spiritual values of athletes of various sports

3.1. Духовные ценности спортсменов различных видов спорта

Воспитание спортсменов в Российской Федерации рассматривается как процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых, духовных ценностей, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях [5, с. 28]. Физическая культура является составной частью общей культуры человека, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом средствами физического воспитания. В современной системе физического воспитания и педагогике особое место занимают вопросы нравственного воспитания молодежи и формирование духовных ценностей. Внимания заслуживает вопрос о сочетании стратегии и тактики воспитания, создании современных методик работы с молодежью в процессе спортивной деятельности [8].

Национальная стратегия в области воспитания определяется законодательством. Она признает вариативность и разнообразие воспитательных систем, организаций и технологий. Национальная стратегия должна содействовать укреплению и развитию воспитательных функций образовательных организаций, расширению состава субъектов воспитания, использованию отечественных традиций и современного зарубежного опыта.

Соответствующий Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств укрепления здоровья человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами [4, 5, с. 27].

Однако негативные явления последних десятилетий, связанные с трудным периодом становления России как современного гражданского общества, наиболее ярко проявились в молодежной среде. Отмечается очевидное падение духовных и моральных ценностей. Переломить сложившуюся ситуацию можно, лишь существенно изменив всю систему воспитания и образования молодежи как опоры будущей России [11].

Духовность пронизывает все сферы жизнедеятельности человека. Духовность можно понимать как направленность на духовное развитие, включенность в мир духовного, духовную культуру человечества, приобщение к основным ценностям общества, нравственным принципам и правилам [9]. Гуманистические идеалы добра, справедливости, честности и патриотизма – это неперемненные атрибуты культуры человека. Духовные и нравственные ценности служат фундаментальной основой, определяющей стиль человеческой деятельности [16].

И.С. Осипова, изучая соблюдение принципов этики по формированию личности спортсмена, подчеркивает актуальность акцента внимания на гуманистической составляющей современного спорта. Ценности, связанные с возможностью развивать в рамках спортивной деятельности разнообразные психические и духовные качества человека, способствуют содействию целостного развития личности, формированию нравственной и эстетической физической культуры [12].

В современном обществе, отмечают В.Н. Пристинский с соавторами [13], активизируется осмысление роли гуманистических ценностей физической культуры и спорта. Однако гуманистический потенциал спорта и реализация его духовно-нравственных ценностей не используются еще в полной мере. Формирование нравственного облика спортсменов зависит от модели поведения и от цели, которую они ставят перед собой, ориентации на первостепенные задачи, связанные с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях.

Сформированность структуры ценности зависит не столько от самого спортсмена, сколько от вида спорта, от коллектива и окружающих людей, принадлежащих к определенной социальной группе. Например, в развитии личностной ответственности при сохранении ресурсов духовного здоровья имеют значения возрастные особенности. Тенденции развития духовного здоровья у студентов разных специальностей имеют очевидное сходство по показателю личностной ответственности. Также, отмечают и некоторые

различия. Например, у студентов гуманитарного направления обучения более высокий уровень ресурсов духовного здоровья. У студентов технического направления интенсивнее развивается проективное преодоление стрессовых ситуаций. Это исследование, проведенное А.И. Анисимовым, характеризует взаимосвязь между ресурсами духовного здоровья и специальностью обучения студентов, наряду с профилем направления специальности. Специализация обучения является фактором, во многом определяющим духовное здоровье студентов вузов. Существенно и то, что высшее образование вносит заметный вклад в развитие ресурсов духовного здоровья, и, следовательно, способствует большей защищенности молодого человека от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды [2].

О.Л. Янушкявичене в своей статье о духовном воспитании в Древней Руси пишет: «Отечественная история духовного воспитания является неоценимым кладом опыта воспитания многих поколений, и на основе исследования этого опыта, тщательно отбирая все проверенное и отсекая сиюминутное, можно построить истинно российскую систему духовного воспитания» [17].

На Руси воспитательный идеал был укоренен в религии и представлен для православных христиан, прежде всего в образе Бога. Православная вера была одним из важных факторов, обеспечивающих духовное единство народа [1].

Основными средствами военной и физической подготовки русской молодежи издавна были военные игры: кулачный бой, борьба, скачки с владением приемами верховой езды на коне. Наиболее популярной формой физического, нравственного, патриотического воспитания будущих воинов, развития их стойкости и храбрости были различные виды кулачных боев. Сложно представить себе, что было бы, если бы Пересвет не занимался воинскими упражнениями, и если бы он не был готов к бою с Челубеем на Куликовом поле.

Основатель дзюдо Д. Кано для воспитания молодежи разработал педагогическую концепцию системы подготовки дзюдоистов, которая заключается в неразрывном единстве трех культур: физической, моральной и интеллектуальной. Изречения Д. Кано свидетельствуют о том, что термин спортивное единоборство «дзюдо» стал применяться для обозначения культурной доктрины, в основе которой лежит концепция следования по гибкому пути во всех сферах жизни общества и человека. Отмечается, что дзюдо в узком понимании предполагает только формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей, необходимых в единоборстве. В широком смысле предполагается, что в процессе решения длительных задач происходит гармоничное развитие личности человека. Особое место следует

отводить воспитанию моральных и этических норм. Совершенствование нравственных качеств человека особенно эффективно, когда физические упражнения выполняются при особом виде взаимодействия двух партнеров, называемом единоборством, вариативный и остроконфликтный характер которого создает условия для формирования соответствующих межличностных отношений [15].

Собственно, сама только практика дзюдо не является единственно возможным средством воспитания спортсмена. Сами занятия единоборством и общение становятся одним из путей достижения цели просветления личности. Философские идеи, выдвинутые профессором Д. Кано более 150 лет назад, актуальны также для современного этапа развития общества [8].

Изучая прошлое духовного воспитания, можно понять его настоящее и прогнозировать будущее. Ценности людей, трансформируясь в личные, проявляются ими в социуме. Важно, чтобы личные ценности не шли вразрез с социальными [14].

Духовность – это свойство души, и она является характеристикой сознания человека, а воспитание сознания предполагает ценностное отношение к жизни, совести, справедливости, честности, безопасности, уважительное отношение к сопернику в духе традиционных православных ценностей, духовную культуру, обеспечивающие устойчивое и гармоничное развитие человека. Духовность предполагает преобладание нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

Нравственность является носителем ценностей культуры человека, а также считается процессом воспитания и развития целостной личности, предполагающим нравственное отношение спортсмена к Родине, обществу, чувству долга к коллективу сверстников и к самому себе.

Главное в воспитании нравственных и духовных ценностей заключается в том, чтобы принципы и ценности морали, принятые в обществе, постепенно приняли бы форму внутренних потребностей каждого обучающегося [3, 6].

Воспитание личности происходит путем передачи накопленных знаний и опыта от старшего поколения к младшему, включающего способы мышления, нравственные, этические нормы, патриотическое воспитание – словом, все ценности, созданные в процессе исторического развития духовного наследия человечества. При этом, патриотизм является системой ценностей, которыми располагает общество, и является важнейшим духовно-нравственным фактором сохранения стабильности, независимости и безопасности государства [11].

Формирование социально-значимых и духовных ценностей личности средствами физической культуры должно идти, как указывается в работе Л.И. Лубышевой, по направлениям, включающим семь групп воспитательной

работы: государственно-патриотическая, нравственная, профессиональная, социально-патриотическая, социально-правовая, социально-психологическая и гуманистическая [10].

Воспитание и развитие духовных ценностей в процессе занятия спортом является одним из средств всестороннего развития личности человека. Положительного воспитательного эффекта следует ожидать, если изучить структуру и выявить закономерности духовных ценностей спортсменов. Выявленные закономерности являются предметом дальнейших направленных педагогических воздействий.

Цель исследования. Изучить духовные и нравственные ценности спортсменов различных видов спорта.

Методы и организация исследования. Для достижения цели было проведено исследование по тесту оценки социально значимых духовных и нравственных ценностей личности [7]. По этому тесту было диагностировано две группы спортсменов. В первую группу вошли занимающиеся спортивными видами единоборств (греко-римская борьба, самбо, дзюдо, куреш, рукопашный бой, бокс, спортивное каратэ, киокусинкай, кикбоксинг – «единоборцы», $n=21$). В состав второй группы вошли спортсмены, занимающиеся различными видами спорта (горные лыжи, лыжные гонки, плавание, спортивная акробатика, волейбол, легкая атлетика, футбол, настольный теннис, русская лапта, гиревой спорт, парашютный спорт – «спортсмены», $n=30$). При этом статистически значимых различий между группами по показателям роста, массы тела, возрасту и спортивной квалификации не выявлено ($t = 0,60-1,41$, при $p \geq 0,160-55$).

Тестирование проводилось в г. Челябинске на базе учебных заведений УралГУФК, ЮУрГУ, среди студентов мужского пола, занимающихся спортом. Математико-статистической обработке подвергались данные, полученные от респондентов на основе самооценки по десятибалльной шкале. Для обработки и анализа первичных данных применялся анализ расчета t-критерия Стьюдента для независимой выборки, связанной с проверкой равенства средних значений в двух выборках, характеризующих духовные и нравственные ценности.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты статистических сравнений по показателям, характеризующим духовные и нравственные ценности двух групп спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств и другими различными видами спорта.

Как видно из таблицы, занимающиеся спортивными видами единоборств («единоборцы») имеют статистически значимые различия от группы спортсменов, занимающихся другими различными видами спорта («спортсмены»).

Таблица 1: Результаты статистических сравнений по показателям, характеризующим духовные и нравственные ценности спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств и другими спортсменами, занимающимися различными видами спорта

Показатели ценностей	Единоборцы (n=21)	Спортсмены (n=30)	t	P
Патриотизм (любовь к Родине)	8,95±0,23	8,77±0,22	0,56	≥0,58
Общественная, политическая активность	6,65±0,56	7,43±0,29	-1,36	≥0,18
Хорошие манеры поведения	8,65±0,28	8,50±0,29	0,36	≥0,72
Употребление спиртного	0,91±0,26	1,18±0,31	-0,64	≥0,52
Вежливость – соблюдение правил приличия	8,75±0,29	8,60±0,26	0,38	≥0,70
Интерес к литературе, музыке, искусству	6,75±0,50	5,27±0,47	2,12	≤0,04
Здоровье (наличие травм, болезней)	8,72±0,24	9,43±0,14	-2,81	≤0,01
Стремление к соперничеству	8,51±0,38	7,87±0,48	0,96	≥0,34
Соревновательная надежность и стабильность результатов в спорте	8,20±0,31	9,00±0,17	-2,40	≤0,02
Соблюдение режима дня	7,85±0,39	8,70±0,22	-2,06	≤0,04
Чувство долга и обязательств перед товарищами	8,50±0,36	8,90±0,15	-1,16	≥0,25
Дисциплина в быту, в учебном заведении	7,55±0,51	8,83±0,14	-2,78	≤0,01
Знание моральных норм общества	7,80±0,49	7,93±0,35	-0,23	≥0,82
Общительность	8,40±0,37	9,17±0,17	-2,05	≤0,05
Стремление руководить другими	7,60±0,52	8,67±0,24	-2,05	≤0,05
Эгоистичность – пренебрежение к интересам других	4,92±0,63	3,17±0,53	2,15	≤0,04
Честность социальных отношений	8,25±0,44	8,40±0,25	-0,32	≥0,75
Неприятные жизненные ситуации	4,95±0,54	3,40±0,32	1,96	≤0,05
Интегральный уровень ценностей	558,4±14,1	569,9±7,3	-0,81	≥0,42
Дружелюбие взаимоотношений	8,15±0,35	6,85±0,35	2,55	≤0,01
Согласие между спортсменами	7,90±0,26	6,78±0,31	2,60	≤0,01
Теплота во взаимоотношениях в группе	7,94±0,27	6,37±0,34	3,38	≤0,01
Сотрудничество между спортсменами	8,10±0,28	7,19±0,32	2,00	≤0,05
Сплоченность между спортсменами	8,05±0,40	6,97±0,39	1,86	≥0,07
Успешность совместной деятельности	8,35±0,29	7,52±0,39	1,57	≥0,12
Конфликтность между спортсменами	2,85±0,40	2,86±0,37	-0,02	≥0,99
Интегральный уровень психологической атмосферы в коллективе	80,14±1,8	72,25±1,9	2,93	≤0,01

Примечание: $\bar{x} \pm m$ – среднее значение \pm стандартная ошибка средней величины; t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; \leq – различия между группами статистически достоверны; \geq – различия статистически недостоверны.

Выявлены отличия, преобладающие в сторону увеличения численных значений у «единоборцев» по следующим духовным и нравственным

ценностям: интерес к литературе, музыке, искусству ($t=2,12$, при $p \geq 0,04$), эгоистичность как пренебрежение к интересам других ($t=2,15$, при $p \geq 0,04$) и неприятные жизненные бытовые ситуации ($t = 1,96$, при $p \geq 0,04$).

Педагогический смысл выявленных различий свидетельствует о том, что «единоборцы» по сравнению со спортсменами, занимающимися другими видами спорта («спортсмены»), проявляют больший интерес к литературе, музыке, искусству, при этом они более эгоистичны, пренебрегают интересам других людей и чаще попадают в неприятные жизненные бытовые ситуации.

Единоборцы отличаются в сторону меньших численных средних значений по следующим ценностям: уровень здоровья (наличие травм, болезней), ($t= - 2,81$, при $p \geq 0,01$), соревновательная надежность и стабильность результатов в спорте ($t= - 2,40$, при $p \geq 0,02$), соблюдение режима дня тренировки и отдыха ($t = - 2,06$, при $p \geq 0,04$), дисциплина в быту и в учебном заведении ($t = - 2,78$, при $p \geq 0,01$), менее выраженная общительность с другими людьми ($t = - 2,05$, при $p \geq 0,05$), меньшее стремление руководить другими людьми ($t = - 2,05$, при $p \geq 0,05$).

Интерпретируя полученные данные можно высказать следующее мнение: для группы спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, по сравнению с практикующими другие виды спорта, характерно наличие более низкого уровня здоровья, предположительно связанного с поведенческими факторами, наличием травм, в виду повышенной травмоопасности этих видов спорта.

Что касается более низкого уровня соревновательной надежности и стабильности результатов в спорте, то, очевидно, это связано с вероятным соперником, который может отличаться уровнем подготовленности и мастерством, что может привести к тому, что вероятность допущения ошибок значительно выше. Это является одним из существенных отличий этих видов спорта от, например, таких циклических видов спорта как бег, лыжные гонки, плавание, в которых результат в большей мере связан только с индивидуальными особенностями и не зависит от непосредственного контакта с соперником.

Единоборцы чаще нарушают режима дня, дисциплину в быту и в учебном заведении, при этом они менее общительны и в меньшей мере стремятся руководить другими людьми. Также следует отметить, что анализ интегрального уровня ценностей между группами спортсменов достоверных различий не показал ($t = - 0,81$, при $p \geq 0,42$). Это свидетельствует о том, что независимо от вида спорта, уровень ценностей не отличается, однако, по некоторым из них имеются различия, связанные с особенностями характера спортивной деятельности, в зависимости от вида спорта. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия спортом формируют не только

определенные духовные и нравственные ценности, но еще и показывают особенности этих духовных ценностей, отличительных для каждой группы видов спорта.

Далее интерпретируем данные, характеризующие духовные ценности психологической атмосферы, способствующей формированию спортивного коллектива. Как видно из таблицы, «единоборцы» имеют следующие ценности, преобладающие в сторону больших численных значений статистически значимых показателей, в отличие от группы спортсменов, занимающихся другими видами спорта: дружелюбие взаимоотношений в группе спортсменов, согласие между спортсменами, теплота во взаимоотношениях, сотрудничество между спортсменами ($t = 2,55-3,38$, при $p \geq 0,01$).

Другие показатели духовных и нравственных ценностей достоверных статистически значимых различий не имеют, но характеризуют положительную направленность по сравнению с группой «спортсменов». Отличие достоверно также и по интегральному уровню ценностей психологической атмосферы в коллективе ($t = 2,93$, при $p \geq 0,01$). Педагогический смысл статистических различий свидетельствует о том, что в группе занимающихся спортивными видами единоборств значительно лучше уровень психологической атмосферы в коллективе по сравнению с занимающимися различными видами спорта – «спортсменами». Очевидно, спортивный коллектив при занятиях единоборствами объединен общей целью и задачами, которые в процессе совместной деятельности формируют свою специфическую более устойчивую структуру субъект-субъектных типов отношений, способствующих объединению субъектов деятельности в более дружелюбный и сплоченный коллектив. При таких отношениях личность каждого спортсмена находит свое выражение, понимание, в тоже время изменяется под воздействием объективных обстоятельств окружающей спортивной социальной среды. Такое изменение, в целом, приводит в данном коллективе к благоприятной психологической атмосфере. Эффективность данных отношений при совместной спортивной деятельности зависит от каждого субъекта.

Выводы. Духовные и социально значимые ценности представляют собой внутренние ориентиры направленности личности на нравственные, социальные, общечеловеческие и культурные нормы, принятые в обществе. Эти ценности формируются на протяжении многих лет занятий спортом.

Занимающиеся спортивными видами единоборств отличаются от группы спортсменов, занимающихся различными видами спорта, тем, что имеют более высокие значения по проявлению интереса к литературе, музыке и искусству.

Единоборцы отличаются меньшими значениями по уровню здоровья (наличие болезней, травм), соревновательной надежности и стабильности результатов в спорте, соблюдению режима дня тренировки и отдыха, дисциплине в быту и в учебном заведении, менее общительны с другими людьми, отличаются меньшим стремлением руководить другими людьми, более эгоистичны и чаще попадают в неприятные бытовые жизненные ситуации.

Ценности, характеризующие психологическую атмосферу спортивного коллектива, более выражены в группе занимающихся спортивными видами единоборств по дружелюбию взаимоотношений, согласию между спортсменами, теплоте взаимоотношений, сотрудничеству между спортсменами и по интегральному уровню ценностей психологической атмосферы в коллективе.

Занятия спортом формируют определенные духовные и нравственные ценности и отражают в каждой группе видов спорта отличительные особенности ценностей, проявляющихся в социуме.

Дальнейшая перспектива исследований возможна в изучении духовных и нравственных ценностей спортсменов в конкретном виде спорта.

Литература:

1. Алексеев К. Спорт и духовность / Тверская и Кашинская епархия Русской Православной Церкви [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://tvereparhia.ru/sources-root/publications/obshchestvo/sport-i-dukhovnost/> (дата обращения 21.02.2021).

2. Анисимов А.И. Психологическая оценка ресурсов духовного здоровья студентов вузов // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2015. – Том 24. – № 2. – С. 78–88.

3. Валиуллина И.О., Хузина Г.К. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. – 2020. – № 4 (7). – С. 62-64.

4. Горячев И.А., Румянцева О.А., Зайцева А.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Студенческий научный форум: Материалы XII Междунар. студ. науч. конф. URL: <http://scienceforum.ru/2020/article/2018023632> (дата обращения: 21.02.2021).

5. Дзюдо. Учебник для студентов высших и средних учебных физкультурных заведений / под ред. д.п.н., проф. А.В. Еганова. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 353 с.

6. Дильдибекова Г.А., Климбей Л.В., Бекмаганбетова Г.К. и др. Духовно-нравственное воспитание подростков: сущность, структура и функции

// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 3-2. – С. 272-276.

7. Еганов А.В. Методика оценки социально значимых ценностей личности учащейся молодежи: анкета для учащейся молодежи. – Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2010. – 12 с.

8. Еганов А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 5.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=1788> (дата обращения: 20.03.2021).

9. Концепт душевного здоровья в человекознании / О.И. Даниленко и др. ; отв. ред. О.И. Даниленко. – Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та. 2014. – 271 с.

10. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.

11. Овчинников В.А. Военно-патриотическое воспитание как основа профессиональной подготовки сотрудников полиции // Обучение курсантов и слушателей ВА МВД России в условиях образовательных стандартов третьего поколения. Компетентностный подход в профессионально подготовке сотрудников полиции: сб. науч. ст. / редкол. Ю.С. Чичерин [и др.]. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – С. 90-93.

12. Осипова И.С. Потенциал соблюдения принципов этики для формирования личности спортсмена / И.С. Осипова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2017. – № 4 (36). – С. 38-42.

13. Пристинский В.Н., Курьсько Н.А., Пристинская Т.Н., Нотченко В.Д. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2008. – № 11. – С. 48-51.

14. Сериков С.Г. Ведущие ценности в гуманитарно-ориентированном образовании // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму : материалы науч. метод конф. – Челябинск. – 2002. – С. 235-237.

15. Суряхин С.В. Этические основы педагогической системы Дзигаро Кано / С.В. Суряхин, В.М. Андреев // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С. 84-86.

16. Ульянова В.Г. Управление процессом формирования гуманистических ценностей курсантов военных вузов: монография. – Челябинск: ЧВВАКИУ, 2010. – 199 с.

17. Янушкявичене О.Л. Духовное воспитание в Древней Руси // Вестник Московского университета. Серия 20. – 2008. – № 2. – С. 100-110.

3.2. Health-preserving education as a fundamental factor in the formation of value orientations of students

3.2. Здоровьесберегающее воспитание как основополагающий фактор формирования ценностных ориентаций студентов

Педагогическое условие направленности образовательного процесса на развитие потребностей и мотиваций студентов в знаниях и умениях здоровьесбережения является системообразующим фактором поведения и направленности личности. Опираясь на потребности личности, стимулируя их доступными педагогу средствами можно обеспечить ненасильственное приобщение студентов к здоровьесберегающим знаниям, формирование умений здоровьесбережения, создание психологической установки на здоровый образ жизни. Основой формирования установки на здоровый образ жизни являются мотивации, то есть актуализирующиеся побуждения к деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Такими мотивациями являются:

- 1) мотивации удовольствия от ощущения физического и психического благополучия;
- 2) мотивации реального достижения преимуществ здорового образа жизни;
- 3) мотивации достижения психо-эмоционального комфорта без дополнительных средств стимулирования жизнедеятельности [1; 2; 4; 7; 10; 11; 12].

В учебно-воспитательном процессе в целом и на практических занятиях физическими упражнениями потребности и мотивации студентов к овладению знаниями и здоровьесберегающими умениями стимулируются по следующим направлениям:

- а) создание оптимальной, соответствующей возрастным особенностям обучающихся воспитательной валеологической среды;
- б) реализация возрастных психо-эмоциональных предпосылок укрепления здоровья и повышения физических кондиций средствами физической культуры;
- в) создание условий для повышения интереса к самопознанию скрытых резервов здоровья, физической и умственной работоспособности.

Для подростков 17-19 летнего возраста эти мотивации неравноценны по значимости. Наиболее значимыми для них являются возрастная потребность в

активной двигательной деятельности и порождаемое удовольствие от её удовлетворения. Как справедливо полагают Н.А. Фомин и Ю.Н. Вавилов, физиологические, то есть жизненно-важные потребности определяют поисковые, поведенческие реакции, которые корректируются потребностями высших уровней [9, с. 71].

Б.Н. Чумаков приводит данные о том, что до 35% подростков 16-19 лет сами уже пробовали те или иные психотропные вещества, а половина ребят знакомы с их регулярными потребителями. Для этой огромной армии потенциальных потребителей наркотиков валеологическое воспитание становится острой потребностью, а использование средств физической культуры в практическом приобщении к здоровьесберегающей деятельности реальным средством предупреждения печальных последствий зависимости от наркотиков. Цитируемые авторы считают, что методы запретов и наказаний, как способы валеологического воспитания на подростка не оказывают сдерживающего влияния. Необходимо обращение к разуму подростка, глубокая и всесторонняя информированность, валеологическая просвещенность и сформированная на основе здоровьесберегающих знаний, убежденность в единственно приемлемом для сохранения здоровья – здоровом стиле жизни. Недооценка мотивационных факторов, манипулирование межличностными отношениями в образовании способны не только замедлить развитие студентов младших курсов, нанести вред их физическому здоровью, но и сформировать искаженную картину мира, вызвать отвращение к интеллектуальной деятельности, что неизбежно негативно скажется на поведенческих установках молодёжи и нанесет ущерб социально-экономическому развитию общества и государства» [3, с. 12-13].

В теоретическом обосновании педагогического условия потребностно-мотивационного подхода к содержанию занятий студентов младших курсов мы опирались на работы В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, Г.Г. Наталова, А.Я. Найна, А.А. Найна, Ю.К. Чернышенко, Н.А. Фомина и других исследователей. Как полагают В.К. Бальсевич и др., необходимо радикально изменить ныне существующую унитарную систему физического воспитания, ориентированную на достижение малообоснованных норм физической подготовленности. Система физического воспитания должна быть ориентирована на создание у каждого из занимающихся благоприятных возможностей для реализации личностных потребностей [1; 4; 5; 6; 7].

В сфере физической культуры гражданин общества, должен получить гармоничное развитие интеллектуальных, психологических, физических и нравственных качеств. Мера этой гармонии – потребности, мотивации, ценностные ориентации личности. В направленности педагогического процесса

на развитие потребностей и мотиваций здоровьесбережения обучающихся можно выделить три аспекта, которые рассматриваются нами как общепедагогические предпосылки направленности на здоровьесбережение. Целесообразно было бы выделить лишь три аспекта проявления направленности педагогического образования на укрепление здоровья студентов. Это когнитивный аспект, связанный с усвоением различных знаний в области охраны здоровья обучающихся; деятельностный аспект, связанный с формированием опыта практической деятельности по осуществлению здоровьесберегающего образования учащейся молодёжи, и, наконец, аспект, связанный с созданием здоровых условий, в которых протекает образовательный процесс.

Когнитивный аспект представляет собой всевозможные знания, связанные с охраной и укреплением здоровья детей и молодежи, предназначенные для усвоения будущими педагогами в процессе их профессионального образования. Причем, содержание этих знаний требует четкой структуризации с целью формирования у будущих учителей системного представления о здоровьесбережении детей в процессе их образования. Практический аспект – это элементы содержания подготовки педагогов, которые необходимо применять самим учителям в процессе осуществления здоровьесберегающего образования школьников. Это, например, знания в области диагностики физического и психического состояния учащихся, методы контроля данного состояния в процессе осуществления здоровьесберегающего образования, знания, связанные с применением физической и психической коррекции на основании результатов диагностики и контроля здоровья детей [7, с. 77].

Потребности и мотивации должны получить соответствующие им стимулы. В ряду этих стимулов на первое место ставится удовольствие от самой двигательной активности, ибо в природе человека, в генетических предпосылках возрастного развития потребность в движении заложено изначально. Потребности человека социализованного, живущего по законам развития общества значительно шире, глубже простого удовлетворения естественной потребности в двигательной активности.

Базовые потребности человека объединяются по характеристикам их природной основы и подразделяются на:

- 1) физические, предполагающие сохранение целостности тела и систем организма, поддержание необходимого гомеостаза среды организма, а также реализацию генетически заложенных механизмов размножения;

2) биоэкологические, обеспечивающие выживание и прогрессивное развитие за счет использования, освоения природных ресурсов среды и организма;

3) социальные, связанные с реализацией родовой сущности человека – продолжением рода и передачей накопленных жизненно ценных социальных функций и норм, связанные с выполнением производственно-трудовой деятельности и общением с членами сообщества; потребности в прочном социальном статусе;

4) психические, эмоциональные потребности самопроявления, актуализации и самоутверждения в социальной среде, в природном окружении, в мире в целом, в умиротворенности и психологической комфортности своего существования, а также потребности в общественном признании достоинств личности и дел человека;

5) духовные, направленные на творческое самораскрытие в распредмечивании духовной энергии, творческую самореализацию в опредмечивании идей в вещах и действиях.

Удовлетворение совокупного множества потребностей системно осуществляется человеком на разнообразных уровнях среды. Сбалансированная и обретающая устойчивость от воздействий внутренней и внешней среды система организма и личности человека осуществляет постоянную активную деятельность по удовлетворению возникающих, растущих и меняющихся по разным причинам потребностей. Этим человек обеспечивает себе необходимые и достаточные условия существования, а также комфорт и относительную надежность жизнедеятельности, здоровый образ жизни, что зависит от уровня и от степени удовлетворения потребностей [5, с. 17-18].

В наиболее общей форме уровни потребностей выражаются следующим образом (перечисление – по мере нарастания):

1) деструктивная критическая нехватка, имеющая следствием истощение и распад системы;

2) недостаточность, дефицит вещества, энергии, информация, ущербная необеспеченность гомеостаза и функционирования системы;

3) уровень выживания, «прожиточный минимум», обеспечивающий гомеостатическое состояние системы;

4) «нормальный», необходимый и достаточный для существования и осуществления обусловленных родовыми особенностями санитарных норм активности, реализации обыденных, некритических связей со средой;

5) комфортный, оптимальный для реализации индивидуальных видов деятельности и осуществления функции продолжения рода;

6) повышенный, обеспечивающий накопление резервов;

7) насыщенный, дающий полное удовлетворение потребностей.

Мотивационная сфера, побуждающая педагога к здоровьесберегающей деятельности имеет две взаимопроникающие стороны: общепедагогическую и специальную здоровьесберегающую. Если общепедагогическая подготовка создает основу профессиональной деятельности, необходимо достаточно устойчивое влечение, потребность, установка на специфическую форму профессионально-педагогической деятельности. Способности к профессиональной здоровьесберегающей деятельности реализуются, как правило, на более поздних этапах, чем общепедагогические умения. Но общепедагогические умения стимулирования мотиваций и потребностей детей и подростков к здоровьесбережению являются необходимой предпосылкой создания условий для здоровьесбережения в процессе обучения. Познавательная потребность, обеспечивающая направленность личности на осознание целей в сфере здоровьесбережения, характеризует интерес индивида к сохранению здоровья.

По мнению А.Н. Леонтьева, интерес – специфическая познавательная направленность на предметы и явления действительности. В.П. Иванов называет интерес активным познавательным отношением личности к определенному объекту действительности или виду деятельности. В то же время интерес может быть понят, как положительное эмоциональное отношение к предмету. С.М. Ковалев определяет интерес, как мотив или избирательное отношение к объекту в силу жизненной значимости и эмоциональной привлекательности. В.П. Иванов же считает, что интерес выступает, как направленность личности на то, что человек считает в мире и своей жизни наиболее значительным, наиболее ценным [6, с. 157].

Мотивации к здоровому образу жизни становятся реальными движителями здоровьесбережения при сформированных у студентов младших курсов представлениях, знаниях о здоровье, его содержании и значимости для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, мотивы для сохранения здоровья формируются на основе устойчивых мотиваций. В качестве мотивов к здоровьесбережению могут выступать не только осознаваемые потребности, но и влечения, интересы, стремления. Влечение связано с чувствами удовольствия или неудовольствия, принятия или неприятия установки педагога на здоровьесбережение. В формировании ценностных ориентаций студентов на здоровьесбережение одним из основных условий является осмысление, четкое представление о положительных и о возможно отрицательных последствиях занятий спортом, нарушении режима физических нагрузок и восстановления от их воздействия. Не менее важным является установка на здоровьесберегающую программу занятий физическими упражнениями как на социально значимую

ценность, ибо только при строгом следовании рационально построенной системе занятий можно рассчитывать на её оздоровительный эффект.

Разработке психолого-педагогических основ развития ценностных ориентаций на занятия физической культурой с оздоровительной направленностью предшествовали исследования актуальных проблем возрастного становления потребностей, мотиваций и интересов. Потребности и мотивации к занятиям спортом определяются выбором (приоритетом, предпочтительным отношением) к его ценностям, которые становятся для человека ориентиром в продвижении к цели. Физические упражнения выступают для молодёжи как носители ценности для телесного совершенствования (развития физических качеств), как эмоционально-эстетические ценности и как средство здоровьесбережения (гуманистическая направленность занятий).

В гуманистической направленности современной системы физического воспитания А.Я. Найн, А.А. Найн усматривают следующие содержательные компоненты [8, с. 71]:

а) развитие ценностных ориентаций в занятиях физической культурой на воспитание воли к победе, целеустремленности, купирование склонности к вредным привычкам;

б) достижение оптимальных результатов в сохранении здоровья использованием средств и педагогически оправданных (гуманистических) приемов в учебно-воспитательном процессе;

в) активизация познавательных функций в сфере физической культуры.

Ценностные ориентации на здоровьесбережение, складывающиеся в процессе учебных занятий, определяют и целевые ориентиры в повседневной жизни. Отклонения от нормального режима жизнедеятельности особенно опасны в подростковом и юношеском возрасте. Нездоровые пристрастия, быстро становятся составным элементом жизни юношества, если в его режиме отсутствуют разумные формы отдыха, целенаправленная повседневная деятельность по самоактуализации, самостоятельному выбору жизненных ценностей. Следовательно, в педагогическом условии соблюдения ценностно-мотивационного подхода заложена идея личностного самоутверждения в социуме, с опорой на спортивные успехи, достигнутые в процессе занятий.

В процессе специализированных занятий физическими упражнениями удаётся реализовать как биологическую потребность в двигательной деятельности, так и личностные притязания на достойное место в ряду сверстников, определяемое в известной мере, и уровнем спортивных достижений. По современным представлениям, сформировавшимся под влиянием работ представителей отечественной педагогики, теории физического

воспитания и физиологии спорта, систематическая мышечная деятельность является биологической предпосылкой развития жизненно важных функций, условием нормального отправления психофизиологических функций организма.

В реализации потребностно-мотивационного подхода важное значение приобретает приобщение студентов младших курсов к овладению знаниями о здоровьесберегающей роли физических упражнений. В формировании ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой мы опирались, прежде всего, на личностные потребности и интересы, которые, в свою очередь оказываются в опосредованной связи с запросами социума на новую, соответствующую его потребностям, личность спортсмена и гражданина общества. В теорию и практику управления формированием ценностных ориентаций на здоровьесбережение органически включаются и законодательные основы физической культуры, как важного средства укрепления здоровья и работоспособности гражданина нашего общества.

Целенаправленное управление здоровьесберегающей организацией учебных занятий обеспечивалось:

- 1) стимулированием потребностей и мотиваций к занятиям инновационными оздоровительными комплексами физических упражнений;
- 2) продуктивной самостоятельной деятельностью студентов по здоровьесбережению;
- 3) формированием навыков здоровьесбережения при занятиях специальными физическими упражнениями с элементами фитнеса, при использовании системы восстанавливающих средств.

Особое внимание при разработке системы здоровьесбережения нами уделялось рациональному использованию средств восстановления после выполнения физических нагрузок и соревнований. Оздоровительный эффект в этом случае мы связывали с ускорением процессов восстановления сердечно-сосудистой системы, снятием психо-эмоционального напряжения после занятий. В педагогическом условии перехода с субъект-объектных на субъект-субъектные отношения между педагогом и обучающимися в наиболее выраженной форме реализуются основные педагогические приемы личностно-ориентированного подхода к организации и содержанию здоровьесберегающего воспитания. Субъект-субъектные отношения позволяют снять отчуждения ученика от учителя, что является необходимым условием достижения психо-эмоционального комфорта, без которого немислимы оздоровительные начала образовательного процесса.

В межличностном общении, в соревновательных ситуациях, в совместном использовании оздоровительных процедур общение должно быть:

а) взаимно открытым (для студента должны быть столь же понятны мотивы общения, как и для педагога);

б) взаимодействие педагога и студента должно быть наполнено взаимной эмпатией;

в) оно должно быть содержательным (нести коммуникативную нагрузку).

Коммуникативность является необходимой составной частью общения, одним из условий, когда конфликтные отношения оказываются или невозможными или приобретают мягкие обтекаемые формы. В человеческом сознании психологические механизмы защиты своего образа, своего реального «Я» необходимы для поддержания психологического равновесия и психологического комфорта личности. Вместе с тем эти же механизмы могут затруднять восприятие критических замечаний, так как нарушают единство созданного внутреннего образа, представления о себе.

Благодаря общению человек обретает свою духовно-нравственную целостность. Возвышение его потребностей – от элементарных витальных, до высших духовных, происходит за счёт развивающей функции усваиваемой в ходе и благодаря получаемой в общении информации. Н.М. Амосов, ссылаясь на результаты социологических опросов, делает заключение о том, что вне зависимости от уровня образования, социального положения, люди озабочены удовлетворением как первичных, так и высших потребностей и используют для этого все формы общения. По мере адаптации к социуму, отмечено увеличение тяги к духовному общению. Однако и в этом случае жадного человека самопознание не делает щедрым, корыстолюбивого – бескорыстным, эгоиста – альтруистом [1, с. 36].

Повышение профессионально-педагогической компетентности в сфере собственного здоровьесбережения – это один из составных элементов непрерывного педагогического образования, которое рассматривается как процесс образования, который представляет собой непрекращающееся целенаправленное освоение человеком социокультурного опыта, с использованием всех звеньев имеющейся образовательной системы; принцип образовательной политики за пределами базового образования.

Как считает И.А. Фомин, решающее значение в целенаправленном повышении профессиональной педагогической подготовки имеет учёт потребностно-мотивационной сферы студентов младших курсов вуза на здоровьесбережение. «Только тогда можно будет надеяться на то, что у педагогов появится возможность перейти от типичного для них адаптивного стиля поведения, приводящего к ухудшению здоровья, к поиску

здоровьетворческих, здоровьесберегающих обоснованных подходов в организации своей профессиональной деятельности» [9, с. 117].

Все выше отмеченное, позволяет констатировать, что повышение заинтересованности в сохранении здоровья, эффективности здоровьесберегающего воспитания средствами физической культуры остается важной задачей педагогической науки, решению которой, в известной степени, способствует и наше изыскание.

Литература:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье : учебник / Н. М. Амосов. М., 1987. – 223 с.
2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа со студентами : учеб. пособие / под. ред. И.В. Дубровиной. – М. : Академия, 2011. – 160 с.
3. Барышев А.В. Теоретические основания актуализации физического самовоспитания школьников / А.В. Барышев, Ан. А. Найн // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 8. – № 2. – С. 12-17.
4. Мищенко Н.Ю. Применение системы физических упражнений пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15-17 лет / Н.Ю.Мищенко, А.А. Найн // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. Выпуск 12. – Тула : Издательство ТулГУ, 2020. – С. 18-29.
5. Найн Ан.А. Интегративно-модульная технология обучения как средство развития познавательной активности студентов вуза физической культуры / А.Я. Найн, О.Л. Карпова, В. В. Логинов, Ан. А. Найн // Современная высшая школа: инновационный аспект. Т. 10. – № 4. – 2018. – С. 17-24.
6. Найн, Ан.А. Целостный подход к развитию валеологии образования как науке о формировании здоровья / Ан.А. Найн, А.Я. Найн, В.А. Анисимова, Е.С. Борисенкова, Л.Е. Идиатуллина, О.Л. Карпова, О.П. Керер, Л.М. Куликова, Т.Ю. Тихонова, М.В. Чернышева, Н.Н. Романова, Ж.Г. Аристова, Л.А. Чистякова // Целостный подход к профессиональной подготовке выпускников вуза / Монография : Отв. ред. А.Я. Найн. – Челябинск: Изд-во Урал. гос. ун-та физ. культ., 2015. – С. 156-175.
7. Найн, А.А. Управление учебной деятельностью студентов в рефлексивно-образовательной среде вуза: монография / А.А. Найн. – М. : Владос, 2018. – 218 с.
8. Найн, А.Я. Педагогические основы организации опытно-экспериментального исследования: методическое пособие / А.А. Найн, А.Я. Найн. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 140 с.

9. Фомин, И. А. Физиологические основы двигательной активности / И.А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
10. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/901977493>
11. Hatch, T. Condition of work and man's health tomorrow's problems / T.Hatch. – Arch. Environ, Health, 2005. – v. 11. – P. 302-310.
12. Fomin, N.A. Altersspezifische Grundlagen der Korperlichen Erziehung / N.A. Fomin, W. P. – Stuttgart : K. Hofman, 1992. – 141 p.

3.3. Formation of professional competencies of a teacher on the values of physical culture and sports, health and a healthy lifestyle

3.3. Формування професійних компетентностей педагога щодо цінностей фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя

Актуальною проблемою професійної підготовки фахівця в галузі фізичної культури і спорту є забезпечення його свідомого розуміння цінностей соціального здоров'я людини, як важливої умови її життєвої самореалізації. У викладеному контексті принципового значення набувають педагогічні технології формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здорового способу життя, виховання саногенного мислення, здоров'ятворчого світогляду, на засадах яких має здійснюватись професійна підготовка педагога.

На нашу думку, особливої актуальності набувають інтерактивні педагогічні технології та алгоритми їх реалізації, які сприяють формуванню в студентів потреби у прояві взаємодопомоги, співтворчості, досвіду суспільних відносин щодо здоров'ятворчої особистості.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що вченими аргументовано доведено, що педагогічні технології, як дидактичні системи гарантованого досягнення певного виховного результату, забезпечують єдність цінності здоров'я особистості з морально-духовними цінностями, здоров'ятворчою компетентністю, культурою здоров'я [1, 2, 6, 9, 10].

Феноменологія педагогічних технологій формування культури здоров'я полягає в тому, що в їх структурі представлено професійну місію, фаховий талант і педагогічну культуру майбутнього вчителя, які взаємопов'язані з життєвими цілями, ціннісними орієнтаціями, сподіваннями на успішне майбутнє України [3, 7, 8]. Відтак, педагогічна технологія здоров'ятворчого спрямування набуває ознак ефективного соціально-педагогічного інструменту створення соціально-культурної ситуації духовно-ціннісного відношення суспільства до здоров'я дітей, підлітків, дорослих, осіб з особливими освітніми потребами [4, с. 43].

Викладена аргументація актуальності проблеми обумовила мету нашого дослідження, яка полягає в обґрунтуванні алгоритмічних приписів реалізації педагогічних технологій формування у майбутнього педагога мотиваційно-

ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя особистості.

Експериментальною базою дослідження виступили науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді та кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

У процесі дослідження було встановлено, що майбутньому педагогу у фізичному вихованні учнів недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а й необхідно створити певні умови реалізації цього мотиву. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає потребою учнів у руховій активності.

Так, у процесі спостереження динаміки психофізичного розвитку учнів майбутній педагог має інформувати учнів про результати тестування, надавати психоемоційну установку на визначення перспективних цілей подальшої діяльності. Саме свідоме ставлення учнів до власних психофізичних стандартів стимулюватиме їх самоорганізацію як прояв рефлексорного принципу роботи центральної нервової системи. Оскільки свідомість особистості не може існувати без самосвідомості, то тільки на основі єдності усвідомлення себе й усвідомлення оточення може бути забезпечена найвища форма саморегуляції в умовах фізичного виховання.

Отже, саморегуляцію учнів в умовах фізичного вдосконалення на вищому психічному рівні педагог має розглядати як своєрідний механізм прояву самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, є передумовою формування самоконтролю, самооцінки, самовдосконалення, які є компонентами мотиваційної сфери поведінки учнів у процесі реалізації завдань фізичного виховання. Такий підхід має стимулювати формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, ціннісні орієнтації до здорового способу життя.

Відтак, майбутній педагог має розуміти, що вплив фізичної культури на особистість учнів здійснюється через структурні елементи свідомості, які є складовими мотиваційної і духовно-ціннісної структури свідомості та потреби кожного у психофізичному вдосконаленні, ціннісними орієнтирами якого є високий рівень здоров'я, духовно-соматична рефлексія, розвиток рухових здібностей, працьовитість, самоорганізація, спортивні досягнення, професійно-прикладна та духовна цінність фізичної культури і спорту.

На нашу думку, свідоме ставлення до фізичного виховання доцільно реалізувати на засадах певних педагогічних приписів (алгоритму), а саме:

- у формуванні мотивації необхідно орієнтуватися на перспективи, резерви, завдання розвитку мотивації навчання у певному віці, тобто

враховувати вікову своєрідність діяльності й мотивації як особистісної характеристики певного віку;

- для мобілізації резервів мотивації необхідно організувати включення особи до активних видів діяльності (навчальної, спортивної, суспільно-корисної, суспільно-політичної тощо) і видів суспільних взаємодій з іншою людиною (учителем, однолітками);

- під час здійснення цих видів діяльності й соціальних контактів виникають нові якості психічного розвитку – психічні новоутворення, які полягають у прояві нового, діючого ставлення, нової особистої позиції (рухові дії, фізичні якості, спортивний результат тощо) до іншої людини, власної діяльності;

- показниками наявності новоутворень у мотиваційній сфері має бути не стільки загальне зростання позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, скільки якісна зміна, врегулювання відношень, а, відтак, розвиток мотиваційної сфери, що регульована вольовими зусиллями.

У зв'язку з цим, маємо підстави вважати, що у мотиваційній сфері відбуваються передбачувані якісні зміни, якими рухає система мотивів, що діють; де домінують соціально значущі мотиви з колективістичною спрямованістю; відбувається реалізація мотивів завдяки самостійній постановці перспективних цілей і шляхів їх досягнення. Тобто особі притаманний високий рівень цілепокладання, яка отримує внаслідок цього активну життєву позицію й спроможна включитися до суспільної практики; вміє перетворити суспільну практику й усвідомлено вдосконалюватись у процесі цих перетворень, брати на себе відповідальність за власні вчинки та дії в системі суспільних відносин. Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але прагнути до їх виховання, на нашу думку, необхідно впродовж всього життя.

На засадах сформульованих приписів ми розробили технологію формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, яка має певну алгоритмічну структуру та дозволяє враховувати майбутньому педагогу індивідуальні особливості кожного учня, зону його актуального й найближчого розвитку, здатність до самостійної творчої діяльності на уроках фізичної культури й у позакласній роботі.

Дана технологія дозволяє організувати процес едукації так, щоб цілі фізичного виховання, які задаються ззовні, ставали власними цілями, складали основу здоров'ятворчого інтересу (до пізнання фізичної сфери й закономірностей психічного розвитку; до процесу вирішення завдань формування рухових здібностей, фонду життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвитку нервово-м'язової працездатності, здоров'я; до результатів

власного фізичного виховання, свідоме розуміння його впливу на організм у процесі систематичних занять).

У зв'язку з цим, майбутній педагог має розуміти, що учнів до фізичного й психічного вдосконалення спонукає не один мотив, а сукупність іноді суперечливих мотивів, які утворюють мотивацію діяльності. Разом з тим, характер мотивації, як і структура діяльності, визначається домінуючим мотивом, який викликає діяльність, направляє й визначає певний вид діяльності. Отже, за кожним мотивом стоїть певна діяльність, яка саме і є джерелом активності щодо цінностей здоров'я і здорового способу життя на засадах занять фізичними вправами.

Таким чином, майбутній педагог має розуміти, що рівень рефлексії учнів щодо фізичної культури і спорту залежить від рівня мотивації самоосвіти й самостійних занять фізичними вправами. При цьому, пріоритетними виступають найближчі цілі – засвоїти комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ; підвищити рівень сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності; дотримуватись режиму дня; успішно пройти тестування, отримати високу оцінку тощо.

Література:

1. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003, 344.

2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). *Монографія*. Луганск : Альма-матер, 2003, 367.

3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования. *Монографія*. Бердянск : Модем, 2003, 148.

4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. *Монографія*. М. : ФСИ, 1993, 170.

5. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді. *Навч.-метод. посібник*. Слов'янськ : вид. Б. І. Маторіна, 2017, 160.

6. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія і практика. *Навч. пос.* [за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко]. Слов'янськ : СДПУ, 2010, 346.

7. Пристинський В.М. Фізична культура і спорт у формуванні ціннісних орієнтацій учнів загальноосвітньої школи. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*. Вип. 10. Х. : Національна академія Національної гвардії України, 2016, 418-425.

8. Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Ответственность за здоровье как социально-педагогическая проблема гармонизации практической деятельности будущего педагога. *Stiinta culturii fizice : Revista teoretico-stiintifica pentru specialist in domeniul culturii fizice, colaboratori stiintifici, profesori, antrenori, doctoranzi si student.* 2015. Nr. 22/2-2015. Chisinau : Editura USEFS, 9-14.

9. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

10. Prystynska T, Barda O. Principles of modelling of health environment in higher education. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, 42-46.

11. Prystynskyi V, Holodnyi O. Prospects of introducing the newest gadgets in physical education teachers' activities in the context of implementing ideas of the concept of new Ukrainian school. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, 178-183.

12. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі.* 2001. № 3, 40-43.

3.4. The method of using outdoor games for the formation of mental processes in pre-schoolers

3.4. Методика використання рухливих ігор для формування психічних процесів у дошкільників

Реформування дошкільної освіти України, модернізація її змісту та зміни в руслі сучасних технологій закладають основи здоров'я і довголіття, всебічної рухової підготовленості й гармонійного фізичного розвитку.

Наукові дослідження Ващенко Г.П., Горашука В.П., Леонтьєва А.Н., Запорожця А.В., Нікіфорова Г.С., Ельконіна Д.Б., Венгера А.Л. довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами).

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей. У той же час, на практиці чітко простежується відособленість роботи вихователів і фахівців з фізичного виховання при формуванні готовності дітей до навчання в школі. Метою статті є обґрунтування формування психічних процесів дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання.

В умовах організованого дошкільного навчання і виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, мислення, пам'ять і уява, підвищується ефективність всієї пізнавальної діяльності. Цілеспрямований розвиток рухових можливостей сприяє більш активному формуванню пізнавальної сфери особистості дитини.

Нажаль, зміст і методика проведення передбачених навчальною програмою занять з фізичного виховання в дитячих дошкільних установах орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, а також формування рухових умінь і навичок. При цьому не враховується великий потенціал організованої рухової діяльності у формуванні пізнавальної сфери особистості дошкільнят, що є невикористаним резервом підвищення цінності фізкультурної освіти дітей.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі складається з:

1. Обстеження:

- психофізичного розвитку (розвитку психічних процесів: сприймання, мови, пам'яті, уваги, мислення; емоційної та пізнавальної сфери, індивідуальних особливостей та між особистих відносин);
- фізичного розвитку (стану здоров'я: антропометричні дані, стан фізіологічних систем та стану рухової підготовки).

2. Навчально-виховної роботи:

- культурно-гігієнічні навички;
- заняття з фізкультури;
- ранкова гімнастика;
- рухливі ігри, спортивні ігри чи їх елементи;
- гімнастика пробудження;
- самостійна рухова діяльність;
- фізкультхвилинки;
- фізкультурні розваги, свята, дні здоров'я;
- пішохідні переходи;
- заняття валеологічно-екологічного напрямку;
- хореографії.

3. Фізкультурно-оздоровчої роботи:

- дієтичне харчування;
- загартування;
- різні види гімнастики : дихальна, пальчикова, для очей, для профілактики постави, плоскостопості, психогімнастика;
- спеціальні вправи та ігри (розвиток дрібної моторики, розвиток уваги, пам'яті, мислення);
- різні види масажу (точковий, вушних раковин, стоп ніг, кістей рук, самомасаж, з масажерами);
- елементи оздоровчих методик (кольоротерапія, психотерапія, фітотерапія, казкотерапія, сміхо- та музикотерапія).

Система фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає різноманітні форми та методи роботи, раціональну організацію її впродовж дня з урахуванням індивідуальних, вікових особливостей розвитку кожної дитини, дотримання в роботі основних принципів (науковості, послідовності, доступності та інших).

Дошкільне дитинство є сензитивним періодом для розвитку пізнавальних здібностей. Дошкільний вік надзвичайно сприятливий для засвоєння нових понять, знань, особливо сензитивний, тобто чутливий, до виховних впливів. Вітчизняними психологами встановлено, що пізнавальні здібності дошкільнят у останні роки значно зросли і визначаються не тільки змінами у віковому розвитку дітей, а й новим змістом і методами навчально-виховної роботи в

дошкільних установах. Разом з тим питання ці досі вивчені недостатньо і, безсумнівно, представляють практичний інтерес.

Одне з важливих завдань широкого комплексного дослідження в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку – пошук взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дошкільників, рівнем розвитку пізнавальних процесів і успішністю шкільного навчання. (Леонтьєва, Запорожець, 1995).

Подальший розвиток сучасних проблем теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку пов'язано з вимогами суспільного життя. Різноманітна творча діяльність в різних областях вимагає активності процесів сприйняття, запам'ятовування, мислення, здатності до точного і швидкого реагування на інформацію що надходить. У зв'язку з цим надзвичайно важливою є організація правильного фізичного виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку дітей раннього віку життя (Нікіфоров, 2006).

На основі аналізу літературних даних, опитування фахівців дошкільного фізичного виховання, власних педагогічних спостережень ми класифікувати рухливі ігри для дітей дошкільного віку, що забезпечують формування психічних процесів у даного контингенту.

Для оптимізації умов формування психічних процесів дошкільнят були розроблені комплекси фізичних вправ і рухливих ігор. Дані комплекси проводилися під час фізкультурних заходів у режимі дня дітей (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки).

Почуття, що розвиваються в процесі гри – почуття любові до рідних, співчуття близьким, дружньої прихильності, змінюючись, збагачуються і стають основою для виникнення більш складних соціальних почуттів (В. Пристинский, 2009). В ігровій діяльності формується система взаємопов'язаних і супідрядних мотивів, в якій громадські за змістом мотиви діяльності набувають значно більшу спонукальну силу, ніж мотиви особистої користі або інтерес до зовнішньої процесуальної діяльності.

У контексті викладеного стає очевидним абсолютне переважання ігрових форм розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку над усіма іншими (В. Григоренко, 2002).

Разом з тим, в ході проведення ігрових занять було виявлено деякі методичні особливості, що вимагають, на нашу думку, свого вирішення.

У зв'язку з цим сформульовані кілька загальних і приватних положень, які, з одного боку, в деякій мірі формалізують методику проведення ігрових занять, а, з іншого боку, в значній мірі полегшують організацію цієї діяльності. До загальних методичних положень можна віднести наступні:

1. В ході проведення ігрових занять для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку необхідно використовувати не тільки добре знайомий дитині ігровий матеріал, а й застосовувати ігри з елементами новизни. Причому, чим старше вік, тим більше нових ігор та вправ повинні залучатися педагогом для цієї роботи.

2. Вимога збільшення діапазону проявів психічних процесів дитини обумовлює необхідність розширення спектру застосовуваних методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей рівнів розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви і сприйняття дітей.

3. Інтелектуальна розкутість, заснована на ігрових завданнях і загальному позитивному емоційному тлі заняття.

У той же час є кілька приватних питань методики організації і проведення ігрових форм занять.

1. Це проблема оцінки ефективності педагогічних впливів. Загальноприйнята система виявлення результативності педагогічного експерименту на основі визначення змін в досліджуваних властивостях або якостях до і після дослідження не викликає сумнівів. Оцінка, що характеризує досліджуваний контингент в загальному, повинна доповнюватися і деякими індивідуальними характеристиками ефективності навчання дитини, такими як:

- динаміка позитивних результатів дитини у виконанні ігрових завдань;
- індивідуальні досягнення дітей в тестах, що характеризують рівень сформованості психічних процесів;
- наявність пізнавальних інтересів у дитини, які оцінюються в процесі педагогічних спостережень.

2. Необхідно визначати доцільну черговість розвитку психічних процесів. Чітко обґрунтувати чергування комплексів ігор та вправ не представляється реальним, хоча з достатньою часткою впевненості можна запропонувати починати цю роботу з розвитку мислення, так як розумові операції лежать в основі уяви, сприйняття, уваги і пам'яті.

3. Рівень розвитку психічних процесів, природно в межах норми, мабуть, не грає визначальної ролі при організації груп дітей для ігрових занять. Правильно підібрані ігри та вправи дозволяють дітям, які відстають, підвищити свої можливості, а дитині з хорошим психічним розвитком продовжити своє вдосконалення.

4. Тривалість організованих занять з розвитку психічних процесів зазвичай не регламентується. Необхідно знати, що в роботі з дітьми позитивні зрушення спостерігаються, як правило, після 20-25 занять.

Досвід проведення ігрових занять з дітьми дошкільного віку дозволяє констатувати, що облік перерахованих вище організаційно-методичних особливостей значно перевищує їх ефект.

Таким чином, в ході педагогічного експерименту встановлено:

а) можливість результативного педагогічного впливу засобами фізичного виховання на рівень розвитку психічних процесів;

б) наявність тенденції збільшення показників темпів приросту більшості психічних процесів у міру дорослішання дітей;

в) достовірне збільшення показників рівня розвитку психічних процесів дітей контрольних груп в ході занять не стимулювали розвиток стихійного навчання і виховання:

3 1 року – пам'ять, уяву, сприйняття (хлопчики);

пам'ять, уяву і сприйняття (дівчатка);

4 роки – мислення, увагу, уяву, сприйняття (хлопчики);

увагу, уяву, сприйняття (дівчатка);

5 років – увага, сприйняття (хлопчики і дівчатка);

6 років – увага, сприйняття (хлопчики і дівчатка).

Отже, для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку необхідно використовувати не тільки добре знайомий дитині ігровий матеріал, а й застосовувати ігри з елементами новизни. Причому, чим старше вік, тим більше нових ігор та вправ повинні залучатися педагогом для цієї роботи. З віком необхідно розширювати спектр застосовуваних методичних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей рівнів розвитку мислення, уваги, пам'яті, уяви і сприйняття дітей.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в оптимізації ігрового процесу шляхом комплексного перетворення середовища, в якому знаходяться діти, створення нових науково-обґрунтованих засобів для розвитку дитини, її активної творчої діяльності, в тому числі спеціальних комп'ютерних програм і сучасних педагогічних методів їх використання.

Література:

1. Ващенко Г. (1999). Виховний ідеал: підруч. для педагогів, вихователів, молоді і батьків (Ред. Г. Ващенко). Полтава: Полтавський вісник.

2. Горащук В.П. (2003). Формирование культуры здоровья школьников (Ред. В. П. Горащук), Луганск: Альма-матер.

3. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. (1995). Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста Сб. статей. М.

4. Никифорова Г.С. (2006). Психология здоровья. СПб.: Питер.

5. Элькони́на Д.Б., Венгера А.Л. (1988). Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста. М. Педагогика.

6. Пристинский В.Н. (2009). Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: збірник. Чернігів: ЧДПУ (69). 178-183.

7. Григоренко В.Г. (2002). Теория мотивированного воздействия дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе физической и социальной реабилитации человека. М.: Изд-во ФСИ.

3.5. Application of fitball-aerobics means in physical education of elder preschool children

3.5. Применение средств фитбол-аэробики в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО). Между тем, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым [7, 17]. Анализ показателей состояния здоровья дошкольников за последнее десятилетие выявил неблагоприятные тенденции: в 2,7 раза сократилась 1-я группа здоровья, в которую входят здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием, без анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений (с 15,6 до 5,7%), в тоже время в 2,3 раза возросла численность 3-й группы здоровья, которую составляют дети с хроническими заболеваниями, с физическими недостатками, последствиями травм и операций (с 11,8 до 26,9%). Большинство детей (60-70%) во всех возрастных группах имеют 3-4 морфофункциональных отклонения, только 10-20% детей – 1-2 отклонения. Вызывает тревогу рост числа детей, имеющих пять и более морфофункциональных отклонений, ведущими из которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, функции сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические заболевания [12].

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-аэробикой – видом оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) [9, 10, 13, 15, 16].

Фитбол-мячи при работе с дошкольниками начали применяться сравнительно недавно: в зарубежной практике они используются около пятидесяти лет, а в России около десяти лет. Методика фитбол-гимнастики для детей в России была впервые представлена кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой и кандидатом медицинских наук, доцентом

А.А. Потапчук в 2002 году в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» [11].

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым, позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей [2, 16].

Фитбол-мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой проходит работа. Таким образом, акцент делается только на «нужных» мышцах, снимая нагрузку со всех остальных. «Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные» [5].

Г.Г. Лукина (2006) отличительной особенностью фитбол-аэробики выявляет высокую эмоциональную окрашенность занятий, чему способствует использование музыкального сопровождения, игрового метода проведения занятий, а также применение специального оборудования [8].

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов [1, 3, 4, 6]. Однако исследований, направленных на изучение комплексного воздействия средств фитбол-аэробики на развитие физических способностей, оздоровление и повышение психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста явно не достаточно.

Цель исследования заключалась в разработке и определении эффективности методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ ЦРР № 366 «Кораблик» г. Челябинска. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста, в возрасте 5-7 лет. Всего участвовало в эксперименте 40 детей. Из них 20 человек составляли контрольную группу, 20 – экспериментальную. Опытные группы занимались по программе физического воспитания для дошкольных организаций «Радуга», автор Т.И. Гризик с соавт.

(2005) [14]. В занятия экспериментальной группы включались упражнения фитбол-аэробики, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия. Комплексы физических упражнений по фитбол-аэробике, разрабатывались с учетом возрастных особенностей детей, их двигательного опыта, уровня сформированности двигательных навыков, т.е. были ориентированы на детей 5-7 лет. В таблице 1 представлено примерное количество занятий с использованием фитбол-мячей.

Таблица 1: Примерное количество занятий в месяц с использованием фитбол-мячей, организованных с дошкольниками 5-7 лет

№№ п/п	Формы занятий	Количество занятий в месяц
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	5
2	Непосредственно образовательная деятельность (занятия по физической культуре)	2-3
3	Корректирующая гимнастика	8
4	Индивидуальные занятия	По необходимости
5	Самостоятельная двигательная активность	По необходимости
6	Физкультурные досуги, праздники, развлечения	1
7	Кружковая работа «Фитбол-аэробика»	2

Основными формами использования фитбола с детьми старшего дошкольного возраста в процессе организации различных видов работы по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы, коррекция, игры.

После первого года экспериментальной работы были отмечены достоверные различия показателей физических способностей детей, занимающихся по экспериментальной методике и сверстниками из контрольной группы, как мальчиков, так и девочек (таблица 2, 3). При этом были замечены различия в результатах, демонстрируемых мальчиками и девочками. Девочки экспериментальной группы имели более высокие приросты показателей в беге на 30 м (с), прыжке в длину с места (см), силы мышц

брюшного пресса (подъем в сед), силы правой руки, наклоне вперед (см), чем их сверстники из контрольной группы (таблица 4; рисунок 1).

Таблица 2: Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 5-6 лет опытных групп после первого года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) ($X \pm m$)	КГ (n=10) ($X \pm m$)	t	p	
Скоростные способности					
«Бег на 30 м» (с)	7,9±0,4	8,9±0,3	2,0	<0,05	
Координационные способности					
«Челночный бег 3x10» (с)	10,1±0,2	11,8±0,2	2,0	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
«Прыжок в длину с места» (см)	96,1±1,8	79,6±4,6	2,1	<0,05	
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	11,7±1,0	8,5±0,1	3,2	<0,05	
Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,1±0,4	6,8±0,5	2,5	<0,05
	ЛР	7,1±0,4	5,9±0,6	2,0	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)	4,2±1,6	2,3±0,2	2,1	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

В свою очередь, мальчики экспериментальной группы значительно опережали мальчиков контрольной группы по приросту показателей в беге на 30 м (с), челночном беге 3x10 (с), прыжке в длину с места (см), подъеме туловища в сед (кол-во раз), динамометрии правой кисти (кг), левой кисти (кг), наклоне вперед (см) (таблица 4; рисунок 2).

Таблица 3: Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 5-6 лет опытных групп после первого года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p	
Скоростные способности					
«Бег на 30 м» (с)	7,8±0,2	9,4±0,3	2,6	<0,05	
Координационные способности					
«Челночный бег 3x10» (с)	10,0±0,1	12,0±0,2	2,2	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
«Прыжок в длину с места» (см)	97,5±1,7	79,9±4,1	2,0	<0,05	
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	12,9±0,1	8,5±0,3	2,1	<0,05	
Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,5±0,6	7,2±0,3	2,0	<0,05
	ЛР	8,6±0,4	6,1±0,2	2,5	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)	3,4±0,9	0,3±0,1	3,1	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

Таблица 4: Прирост физических способностей детей 5-6 лет опытных групп после первого и второго года эксперимента (в %)

Контрольн. упражнения	После первого года эксперимента				После второго года эксперимента			
	ЭГ (мальчик и) (n=10)	КГ (мальчик и) (n=10)	ЭГ (девочк и) (n=10)	КГ (девочк и) (n=10)	ЭГ (мальчик и) (n=10)	КГ (мальчик и) (n=10)	ЭГ (девочк и) (n=10)	КГ (девочк и) (n=10)
«Бег на 30 м» (с)	19,6	9,1	19,4	8,6	31,7	16,9	29,9	16,2
«Челночный бег 3x10» (с)	23,0	14,0	11,4	8,1	28,0	22,2	25,0	16,9
«Прыжок в длину с места» (см)	34,5	18,2	33,7	16,3	52,4	42,6	49,2	39,6
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	46,9	14,8	39,7	13,8	55,2	26,6	53,0	24,6
«Динамометрия» (кг): правой левой	22,2	8,7	21,9	6,0	45,5	34,0	44,3	32,9
	37,2	5,0	18,5	3,4	55,2	35,9	50,6	29,9
«Наклон вперед (см)»	20,0	9,0	44,7	24,4	39,0	26,8	46,0	32,0

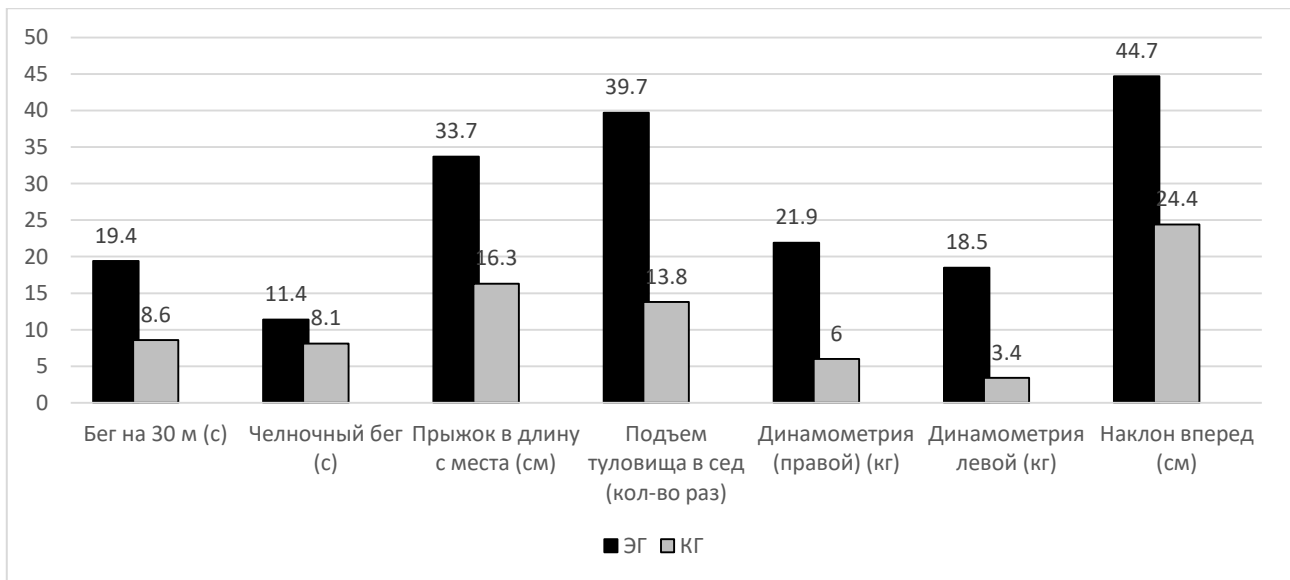


Рис. 1. Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после первого года эксперимента, в %

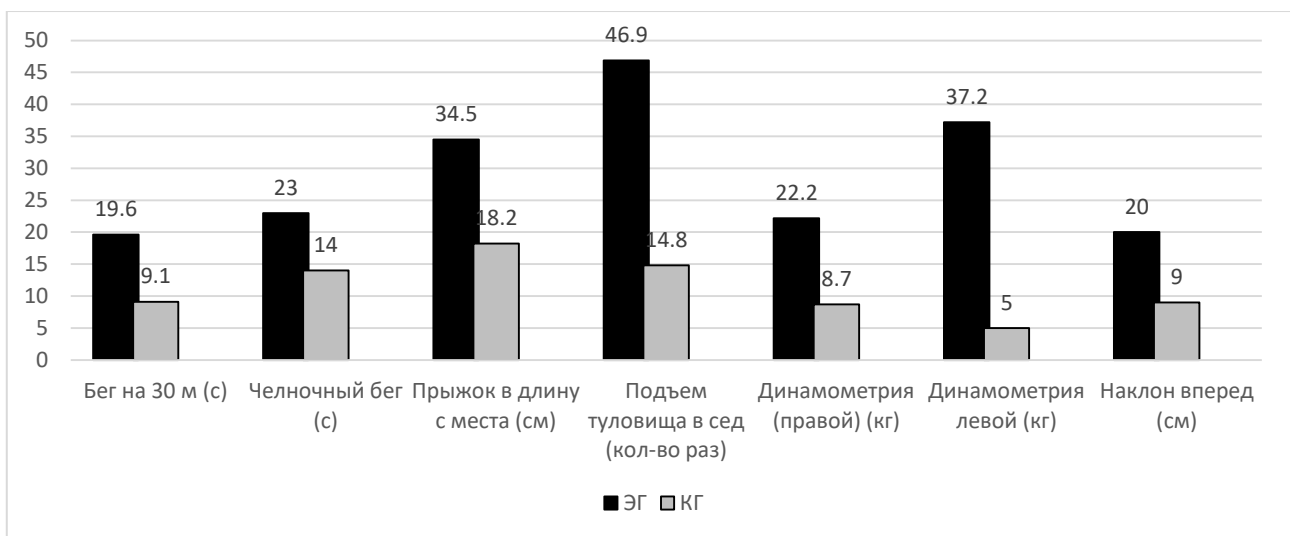


Рис. 2. Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после первого года эксперимента, в %

К окончанию второго года экспериментальной работы достоверные различия по всем исследуемым показателям физических способностей детей контрольной и экспериментальной группы стали более выражены (таблицы 5, 6). Прирост физических способностей после второго года исследования наиболее значимым оказался в экспериментальной группе, в показателях скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости как у мальчиков, так и у девочек (таблицы 5-7; рисунки 3, 4).

Таблица 5: Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p	
Скоростные способности					
Бег на 30 м (с)	7,1±0,3	8,0±0,6	2,5	<0,05	
Координационные способности					
Челночный бег 3x10 (с)	9,8±0,1	10,8±0,3	2,3	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (см)	113,0±3,5	101,0±4,0	2,4	<0,05	
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	13,6±1,3	10,5±0,1	2,5	<0,05	
Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,2±0,2	9,5±0,9	2,2	<0,05
	ЛР	9,9±0,3	9,1±0,1	2,3	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)	7,5±0,7	4,6±1,6	2,1	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

Таблица 6: Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p	
Скоростные способности					
Бег на 30 м (с)	6,9±0,4	8,1±0,4	2,6	<0,05	
Координационные способности					
Челночный бег 3x10 (с)	9,5±0,2	10,0±0,3	2,1	<0,05	
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (см)	117,6±5,8	105,7±5,1	2,5	<0,05	
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	14,1±1,8	9,1±1,0	2,3	<0,05	
Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,8±0,8	7,6±1,0	2,3	<0,05
	ЛР	10,4±0,6	6,8±0,9	2,6	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)	6,2±1,1	4,6±1,7	2,2	<0,05	

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

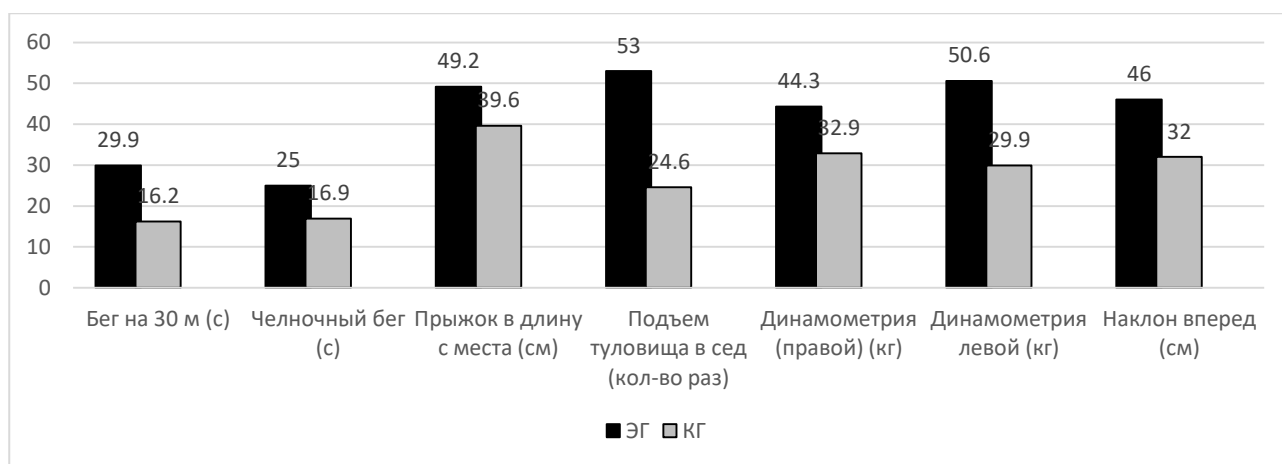


Рис. 3. Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после второго года эксперимента, в %

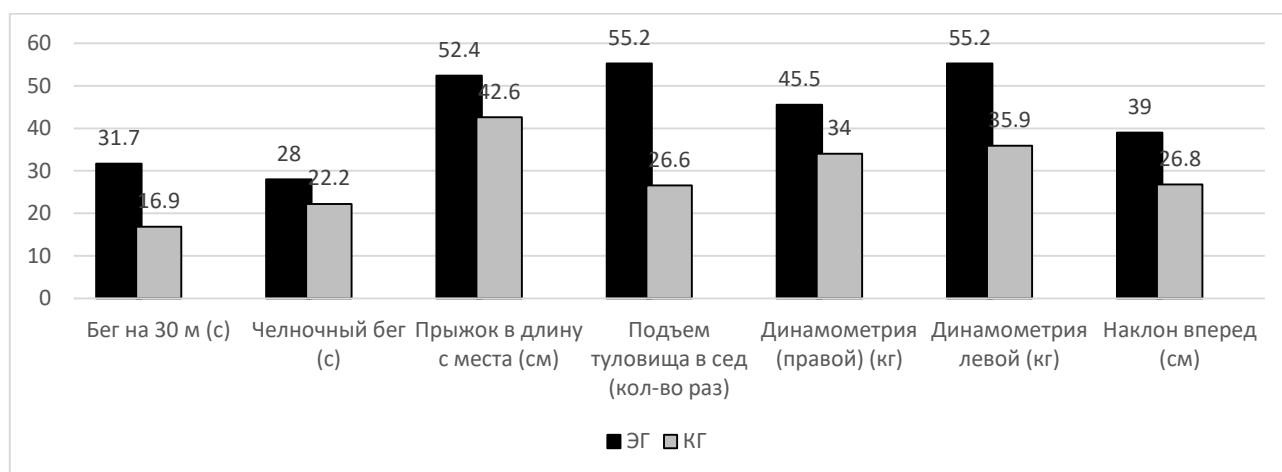


Рис. 4. Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после второго года эксперимента, в %

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сделать следующие выводы.

Разработана и апробирована методика комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста, включающая соответствующие методы (игровой, соревновательный), средства (гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения; базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации); танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев); профилактико-корректирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний); подвижные и музыкальные игры и эстафеты; упражнения из

других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.).

Физкультурные занятия на основе использования элементов фитбол-аэробики оказывают положительное влияние на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ($p < 0,05$) в тестах: «Бег 30 м», «Челночный бег 3×10 м», «Прыжок в длину с места», «Стибание туловища в сед», «Динамометрия» (кг), Наклон вперед (см).

Литература:

1. Борисова М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М.М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования : сб. науч. ст. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 53-55.

2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг : пособие по фитбол-аэробики и фитбол-гимнастике / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.

3. Денисенко А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста / А.Н. Денисенко // Проблемы и перспективы развития образования : мат. V междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). – Пермь : Меркурий, 2014. – С. 64-66.

4. Захарова О. С. Гусеница на фитболе : урок корригирующей гимнастики / О. С. Захарова // Здоровье детей – Первое сентября. – 2013. – № 9. – С. 22-23.

5. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е.Ю. Клубкова. – СПб, 2001. – 68 с.

6. Колесникова С.В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 157 с.

7. Кучма В. Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях : пособие для врачей / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин. – Тюмень : Академия, 2006. – 60 с.

8. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г.Г.Лукина // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития : сборн. матер. науч. практ. конф. – Спб., 2006. – С. 155-165.

9. Мищенко Н.Ю. Применение средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет, с использованием современных информационных технологий / Н.Ю. Мищенко, А.Р. Бадретдинова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы

Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 100-105.

10. Мищенко Н. Ю. «Эта веселая аэробика!». Оздоровительная аэробика в системе школьного обучения девочек 12-13 лет с применением современных информационных технологий / Н.Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 3 (27). – С. 35-48.

11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

12. Параничева Т.М. Роль морфофизиологических и психофизиологических особенностей первоклассников в адаптации к учебной нагрузке / Т.М. Параничева // Образование и воспитание детей и подростков : гигиенические проблемы : мат. I конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. – М. : ИО НЦЗД РАМН, 2008. – С. 213-215.

13. Песина О. Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13-14 лет / О.Н. Песина, Н.Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 42-48.

14. «Радуга» : программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Т.И. Гризлик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва, С.Г. Яacobсон; науч. рук. Е.В. Соловьёва. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с.

15. Сайкина Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой : учеб. пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 114 с.

16. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для детей : «танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.

17. Степанова М.И. Здоровьесберегающие основы организации школьного и дошкольного обучения // Здоровье, обучение и воспитание детей : история и современность (1904-1959-2004) / под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы, Л.М. Сухаревой. – М. : Династия, 2006. – С. 184-193.

3.6. Physical culture and sports activities of teenagers in leisure conditions

3.6. Фізкультурно-спортивна діяльність підлітків в умовах дозвілля

Школа, в перекладі з грецької, буквально означає «дозвілля». До Я.А. Каменського так і було. Школою вважалося не навчальний заклад, не приміщення або місце, а вільне від обов'язку заняття. Дозвільні заняття призначалися для самопізнання, пошуку себе, придбання чуттєвого досвіду. Різноманітність таких занять вважалося основою розвитку особистості. Не випадково мудрі греки, які додали у скарбницю світової культури величезний внесок, назвали так навчальний заклад для дітей.

Величезний досвід розвитку цивілізації випадковостей не допускає. Ось як говорить народна мудрість: «Живи, не скупися – дозвіллям поділися», «Умій справу робити, вмій і забавлятися», «У нашого молодця не має забавам кінця», «Що кого веселить, той про те і говорить», «Хороше дозвілля – мудрості весілля», «Придбаєш на дозвіллі – знадобиться в житті».

У справжній школі, яка забезпечує здоровий спосіб життя, навчання, досвід, знання, повинен бути попит на фізично розвинену особистість. Фізичний розвиток особистості визначає цінність людини. Ефективність роботи школи визначається тим, якою мірою фізкультура і спорт забезпечують фізичний розвиток, рухову майстерність, фізичну досконалість кожного учня, і через ці категорії готують до життя, до трудової діяльності.

У знаменитого сільського педагога В.О. Сухомлинського школа була дозвіллям. Чи не дарма ж свою Павлишську школу він назвав Будинком Радості. Він постійно розширював дозвільний простір за межі навчальної роботи дітей. Тридцять різноманітних гуртків, клубів та спортивних секцій діяли в його школі, у тому числі діяли три спортивних майданчики (приходь і займайся фізкультурою і спортом). А ще були альтанки для занять на повітрі; «школа гри», «школа фізичного розвитку» (всі заняття проходили на лузі, на річці, в лісі, у спортивних залах; на спортивних майданчиках) – дозвільне багатство.

Дозвілля – основна детермінанта фізкультурно-спортивної діяльності школярів. Фізично розвинена особистість відрізняється не присутністю якихось особливих, унікальних якостей, а переважним розвитком тих, які необхідні для продуктивної та творчої діяльності [4]. Дозвілля задовольняє жагу привілеїв – чисто людську рису, властиву дітям спочатку. Школярам необхідні події, які приголомшують їх уяву. Це можуть бути змагання з веслування, туристичні

походи, лицарські турніри, фехтування, метання списа, молота, диска, вітрильний спорт, – все, що допомагає народженню людської неповторності дітей. Суть фізкультури і спорту – створення умов для прояву у дитини витривалості, сміливості, спритності.

Розглянемо три поруч розташовані поняття: вільне (не з обов'язку) освоєння того, що подобається; самовираження в умовах відносної незалежності і відчуття задоволень.

Якщо спробувати дати характеристику вільного часу школяра, то можна сказати, що вільний час – це, перш за все, тимчасовий простір життя дитини, та його частина, що залишається від вчення в школі, виконання домашніх навчальних завдань, громадських доручень і обов'язків.

У структурі вільного часу школяра, в його наповненні можна виділити такі компоненти: додаткове навчання за особистою ініціативою; громадська діяльність; споживання цінностей культури; науково-технічна творчість; праця за бажанням, прикладний труд; самодіяльна творчість; спорт, туризм і фізична культура; спілкування за інтересами; ігри. І сюди ж входить відпочинок, як «байдикування», і в тому числі антикультурні заняття [9].

Вільний час в усіх суспільних періодах являвся своєрідним індикатором виховної та розвиваючої діяльності – навчальної, трудової, дозвільної. Але в розвитку особистості дитини вільний (дозвільний) час має і абсолютно самостійну педагогічну цінність, яка надає надзвичайний вплив на всі сторони життєдіяльності дітей, залучаючи їх до освоєння багатств духовної культури, привертаючи до розкутого спілкування та участі у всіх видах практичної діяльності.

Різноманітні враження, переживання, зміст вільних днів і годин дитинства неоціненні для майбутнього дорослого життя і діяльності. Прогнозисти майбутнього праві, що головне для людини майбутнього – це не цивілізація праці, а цивілізація вільного часу, вміння розпорядитися своїм: дозвіллям як чинником розвитку та виховання діяльності особистостей, що гармонійно поєднують натхненну творчість, фізичну досконалість, радість життя і висоту труда. [8, 10].

Дуже часто батьки і школярі нарікають на навчальне перевантаження, на нестачу часу. Але, незважаючи на всі нарікання, у наших дітей часу, вільного від вчення, виконання домашніх завдань, громадських та побутових обов'язків, дуже багато. У середньому 180 днів канікул, вихідних і святкових днів, ще 100 днів за рахунок годин, що залишаються в особистому розпорядженні учнів [6].

З 100% позаурочної діяльності, організованої школою, приблизно 87% – це візуально-слухові заходи. Безумовно, корисні. Хто буде заперечувати проти бесід про моральність, зустрічей з цікавими людьми, конференцій по книгах,

переглядів фільмів, вистав, спортивних змагань. На те, щоб попрацювати активно руками, ногами, побути на повітрі, зануритися в діяльність, залишається всього 13% цього підготовленого і зайнятого школою часу [3].

Є ще одне важливе питання, дуже актуальне в наші дні: чи існує прямий зв'язок між вільним часом і злочинами школярів, їх антисоціальними вчинками? Очевидно, що прямого зв'язку немає. Однак існує прямий зв'язок між багатством людської особистості, багатством внутрішнього світу, моральністю і поведінкою школярів у вільний час.

Як тільки внутрішній світ школяра звужується до недолугої біганини у дворі, він бідніє, стає убогим духом. Рветься зв'язок з великим світом. Бездуховний вільний час знищує в дитині найкрасивіше і цінне. Бездуховність – умова для проступків і злочинів [6].

Давно помічено, що час для дітей вимірюється не сумою прожитих років, а щільністю і повнотою подій. Значить, завдання школи і батьків – вільний час своїх дітей заповнити так, щоб кожен день був духовно багатим. Щоб з кожною подією, з кожним днем у підлітків накопичувалося багатство людської особистості, багатство внутрішнього світу, формувалася висока мораль та фізичний розвиток. Адже в подальшому житті фізичний розвиток, моральність регулюють поведінку і свідомість людини в усіх без винятку сферах суспільного життя. Щоб наше суспільство було більш досконалим, ми вже зараз повинні подбати про здоров'я, про якість виховання в дозвільній сфері підростаючого покоління.

Розглянувши категорію вільного часу, перейдемо до розгляду наступної категорії – відпочинку. Відпочинок – це стан спокою. Відсторонення від усіх турбот. Це такий рід діяльності, який знімає втому, напругу і сприяє відновленню «форми», працездатності. Відпочинок – перерва в заняттях, перемикання на іншу діяльність, зміна подій. Відпочинок може бути у формі сну, купання, прийняття оздоровчих процедур, він може здійснюватися на пляжі, на спортивному майданчику, під час прогулянок на повітрі. Фіззарядка, фізкультхвилинка, гра на уроці – теж частина відпочинку.

Відпочинок має функції релаксації (розслаблення). Ще І.М. Сеченов довів, що швидке відновлення працездатності після стомлюючої роботи однією рукою настає не за рахунок повного спокою обох рук, а при роботі іншої (що не працювала) руки. Переключення діяльності у процесі роботи з одних м'язових груп і одних нервових центрів на інші прискорює відновлення працездатності стомленої групи м'язів. Переключення з одного виду розумової роботи на інший, чергування розумової діяльності з легкою фізичною працею усуває відчуття втоми і є своєрідною формою відпочинку. Про все це необхідно

пам'ятати батькам, вчителям на уроках, під час дозвіллевих фізкультурно-спортивних занять.

А тепер переходимо до знайомства з наступною категорією – дозвіллям. Ось що говорить про дозвілля С.А. Шмаков: «Дозвілля найчастіше визначають як розвагу. Словом «дозвілля» С.А. Шмаков позначає простір, час і зміст творчих занять, що виходять за межі шкільної діяльності. У літературі зустрічаються визначення: «дозвільний час» – вільний, бездіяльний, не зайнятий роботою час, «дозвільна уява» – пусте, марне [11].

У багатьох школах поширене негативне уявлення про дозвілля як про щось «несерйозне», «другорядне», «неважливе» на противагу вченню, громадської роботи, праці. Це йде скоріше від нездатності зрозуміти, прийняти, організувати.

Дозвілля завжди діяльне. Дозвільна діяльність відрізняється абсолютною добровільністю. Змусити дітей займатися дозвіллям неможливо. Можливо заохотити до нього. Дозвілля спирається на принцип задоволення, на чуттєву основу приємних відчуттів, переживань, думок.

Дозвілля – це задоволення особистісних інтересів і домагань дітей.

Закон дозвіллевої діяльності – процес перетворення і переключення енергії ефективних (душевних, пристрасних, емоційних) прагнень, хвилювань на цілі фізичного розвитку, соціальної діяльності та культурної творчості. Необхідно спокійно і терпляче ставитися до первинних пристрасностей дітей і поступово переводити їх у русло соціально значимих.

Дітям властиво все випробувати: колекціонування, спорт, світ музики, книги, туризм. Нам потрібно пам'ятати: кожна дитина – суб'єкт вільного часу, він «сам по собі», і цього не треба боятися. Нетерпимість батьків, учителів до дитячих захоплень робить їх життя нудним, знебарвленим. Адже в дозвіллі головне не стільки якісь результати, скільки рівень відносин. У дитини завжди і в усьому повинен бути особистий пошук, своє переживання дозвіллевих перипетій [4, с. 73].

Така свобода не тільки не виключає, а навпаки, передбачає ненав'язливу, розумну, доброзичливу допомогу дорослих – важлива умова успішного розвитку фізичних сил, здібностей. Найскладніше тут, мабуть, полягає в тому, щоб не перетворювати свободу у безнадійність, а допомогу – у підказку.

Під дозвільною діяльністю можна розуміти будь-яку діяльність, а не тільки фізкультуру, спорт, забави, потіхи, які дитині цікаві.

Ігри та дозвільні розваги – це, найчастіше, імітація справжньої діяльності, хоча почуття і стан дітей істинні, «нежартуючі». Принципово важливо, що на зміну звичайним дитячим розвагам поступово приходять захоплення більш продуктивною діяльністю.

Все, чим дітям цікаво займатися, можна і потрібно відносити до сфери їх дозвілля. Широта діапазону дозвілля безмежна. Розглянемо структуру дозвілля. Наука поки приблизно називає понад сорок головних структурних елементів дозвілля – це спорт, рукотворство, гра, театр, колекціонування, музика, туризм, альпінізм тощо [4].

В якості підстави класифікації дозвіллевих занять слід прийняти характер здійснюваної дитиною у вільний час діяльності, яку необхідно розглядати з точки зору того, як дана діяльність впливає на розвиток людської особистості, на розвиток тих чи інших (фізичних, духовних, емоційних, інтелектуальних, колективістських) її сторін, задатків, здібностей. Дозвілля дітей може бути пасивним (глядацький, слухацький), і діяльним, активним, організованим (педагогічно доцільно використаний вільний час), і стихійним (спонтанно протікає процес використання вільного часу); контрольованим і неконтрольованим; колективним і індивідуальним; оздоровчим.

За змістом дозвілля дітей С.А. Шмаков поділяє на ряд принципів груп [11]. Перша група пов'язана з функцією відновлення різних сил дитини (прогулянки на повітрі, спорт, вечори відпочинку, ігри, забави, розваги). Друга група пов'язана з підвищенням ерудиції, споживанням духовних цінностей (читання, перегляд фільмів і телепередач, відвідування виставок, музеїв, спортивних змагань, подорожі, поїздки тощо). Третя група пов'язана з розвитком духовних сил і здібностей, з активною творчою діяльністю (трудова, технічна, спортивно-ігрова, художньо-театральна, науково-дослідна, прикладна). Четверта група реалізує потребу у спілкуванні (клубно-гурткова робота, творчі об'єднання, вечори зустрічей, дискотеки, свята, диспути, вечірки тощо). П'ята група пов'язана із цілеспрямованою фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою діяльністю дітей (виїзні табори, огляди, конкурси, канікулярні об'єднання, туристичні походи тощо).

Перейдемо до розгляду деяких елементів дозвільної структури.

Ігри. Роль дитячої гри неоціненна. Прагнення до гри у школярів незнищенна. Якщо на уроці діти чують від вчителя: «А тепер пограємо!», Очі у них пожвавлюються. Всі готові до гри і прагнуть бути в ній першими. П'ятихвилинна гра знімає з дітей втому, відновлює енергію. Діти з подвоєною силою продовжують роботу. Гра – найсильніший засіб фізичного та розумового розвитку дитини. Без гри дитина не може нормально рости і розвиватися, так само як і нормальна доросла людина не може існувати без праці. Гра для дітей не забава, а природне перетворення духовних і фізичних сил у дії, в речі. Енергія дитини вимагає виходу, і вона грає. Молодші та середні класи школи - це час чарівних ігор [11]. Гра – одне з найважливіших тренінгових засобів розвитку суто людських, психологічних, фізичних властивостей і якостей:

розуміння, спостережливості, терпіння, волі, спритності, сміливості. Ігри виховують моральні якості партнерства, сумісності, дружби, співпраці.

У програму виховної роботи дозвіллевих закладів абсолютно правомірно включати всі види і «жанри» ігор: спортивні і рухливі; рухові забави та атракціони; дидактичні, пізнавальні (предметні), технічні та трудові; музичні та хорові; ігри-вправи психологічного характеру; ігри-тренінги; ігри-розваги; ігри-жарти; рольові, сюжетні; режисерські ігри; ділові та організаційно-діяльні ігри.

Особливу увагу слід приділити народним і національним іграм. І це не поступка віку дітей, це їх право на спілкування. Спілкування – взаємні відносини, діловий зв'язок, дружба. Для спілкування потрібні товариськість. Щоб вміти жити серед інших людей, спілкуватися з ними, в ранньому дитинстві людина повинна емоційно пережити ті фази свого розвитку, які зроблять її здатною до повного спілкування з іншими дітьми. Вона повинна як би дозріти для такого спілкування.

Спорт та інша рухова діяльність. Наукою і практикою доведено, що фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізичних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного розвитку людини. Фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнати навколишній світ. Вони зміцнюють здоров'я і організм, роблять дітей і підлітків більш організованими, вольовими, цілеспрямованими.

Після занять у школі необхідний активний відпочинок, заняття фізичними вправами та іграми на відкритому повітрі. Це заспокоює і зміцнює нервову систему, створює бадьорий, життєрадісний настрій, що сприяє підвищенню працездатності, успішності школярів.

Становище з руховим дозвіллям дітей тривожне. Всього 20-25% школярів притягнуті до позанавчальних занять фізичною культурою. До чотирьох разів на рік діти хворіють на грип. У 43% школярів розвивається короткозорість. До четвертого класу майже кожен третій школяр має відхилення у здоров'ї, до восьмого класу – кожен другий, а серед випускників таких 60% [8].

Залучення дітей у спорт, в рухову практику – це формування найважливіших рис національної психології (дух суперництва, культ молодості, бажання і вміння продовжити життя). Перед нашим суспільством стоїть завдання відродити турботу людей про своє тіло, про своє здоров'я, а починати слід з дітей [5, 7].

Туризм. Походи, марш-кидки, зльоти, турклуби – найуніверсальніша комплексна модель дитячого дозвілля та найулюбленіша. Діти по натурі «бродяги», слідопити, мандрівники [2].

Походи відкривають світ, вчать бачити і берегти природу, дають неоціненний досвід «багатоміння», спілкування один з одним. Діти в походах долають труднощі і комплекси, вступають в нові відносини один з одним і, особливо, з вчителями. Вчителі краще пізнають дітей. Туризм – це серйозна праця, спортивне удосконалення, це практична естетика (багаття, озера, галявини, краса природи). Це багаті й глибокі духовні відносини і переживання.

Видатний лікар-педіатр академік Г.Н. Спіранський заявив, що сама тривожна хвороба століття – малорухливість. Ми мало рухаємося – мало рухаються і наші діти. Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це відбивається на опорно-руховому апараті, функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної. У багатьох школярів спостерігається порушення постави. Тривале обмеження рухів різко пригнічує нервову систему, погіршує розвиток м'язів [5].

Виховувати спортивні нахили потрібно з раннього дитинства. Дуже важливо загострити у дитини почуття «м'язової радості», як назвав його великий фізіолог І. Павлов, відчуття насолоди, що випробовується здоровою людиною при м'язовій роботі. Почуття це є у кожній людини від народження.

Видатний вчений, біолог і педагог, творець оригінальної теорії фізичної освіти П.Ф. Лесгафт у своїй двотомній роботі «Керівництво до фізичної освіти дітей шкільного віку» дав наукове пояснення впливу фізичної культури і спорту на духовний розвиток і зміцнення здоров'я дітей та юнацтва. Всі вправи, за твердженням П.Ф. Лесгафта, повинні бути природними, відповідати характерним особливостям кожної групи м'язів і викликати дію всіх м'язових груп організму. З цієї анатомофізіологічної точки зору П.Ф. Лесгафт гостро критикує систему важких гімнастичних вправ і найбільше значення для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я надає природним рухам – бігу, ході, стрибкам. Дуже велику роль у системі фізичного виховання П.Ф. Лесгафт відводить рухливим іграм [10].

Рухливі ігри повинні стати основним засобом формування спортивного характеру дитини, її фізичного виховання взагалі. Справа в тому, що в ході гри у людини виникають різноманітні позитивні емоції, які створюють в нервовій системі найкращі умови для утворення всіляких рухових навичок та розвитку фізичних якостей, які в основному і визначають здібності людини до того чи іншого виду спорту [5].

А в спорті спритність, або, як її ще називають, координація руху – незамінна якість. Немає майже жодного виду спорту, в якому вона не впливала б значною мірою на результат. Як же виховувати у дитини спритність руху? Головне методичне правило тут просте: максимальне урізноманітнення руху.

Використовувати для цієї мети можна будь які рухливі гри. Вправи з предметами, які вимагають точних і узгоджених рухів, також розвивають спритність.

Системно-аналітичне дослідження літературних джерел та організаційно-педагогічної практики з означеної проблеми дозволяє сформулювати висновки про те, що дозвільна діяльність школярів, як найважливіша складова здорового способу життя, забезпечує не тільки фізичний розвиток особистості, а й впливає на створення цінностей людини: творчі почуття, високі прагнення, моральність вчинків, навчальна дисципліна, тощо.

Таким чином, вчителю, аніматору, тренеру необхідно уважно придивлятися до своїх дітей, до появи в них самих різних фізичних і духовних якостей. Дитина, яка любить бігати, грати з товаришами з м'ячем і робить це успішно, що дуже важливо, швидше за все, знайде собі застосування в спортивних іграх. Потрібно тільки обов'язково познайомити її з футболом, баскетболом, волейболом, ручним м'ячем, тенісом, бадмінтоном і т.п. У цьому можуть допомогти колективні походи на стадіон, відвідування спортивних секцій, клубів з метою знайомства з названими спортивними іграми, а також перегляд і обговорення спортивних змагань по телевізору. Бо в будь-який з цих ігор можуть виявитися ті найбільш співзвучні його характеру риси, які дозволять у майбутньому говорити про нього як про здібного спортсмена або просто як про спритну, гармонійну, фізично розвинену людину.

Література:

1. Воробйов Г.Г. Школа майбутнього починається сьогодні. М., 1991.
2. Гнатюк Н.П. Немає межі досконалості. М, 1989.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск: Альма-матер, 2003. 376 с.
4. Кондратьева В.Г. Уроки після уроків. Фізкультура в школі. № 12. 1991.
5. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимп. спорте. 2001. №3. С. 3-15
6. Кузнецова В.П. Гармонійний розвиток особистості молодшого школяра: Кн. для вчителя. К., 1988.
7. Омельченко С.О. Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С.О. Омельченко. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2006. № 12. С. 55-60.
8. Лесгафт П.Ф. Вибрані педагогічні твори. К., 1988.
9. Шмаков С.А. Уроки дитячого дозвілля. К., 1992.

3.7. The formation analysis of the healthy lifestyle of adolescent children

3.7. Аналіз формування здорового способу життя дітей підліткового віку

В останні роки спостерігається підвищення інтересу щодо дослідження проблеми збереження здоров'я населення України [1; 2; 5; 6; 7]. Багато в чому це обумовлено істотним зниженням тривалості життя громадян України, погіршенням якості їх життя, збільшенням кількості неінфекційних захворювань, широким поширенням куріння, збільшенням споживання алкоголю, а також рядом інших чинників негативно впливають на здоров'я людини [4; 7].

Одним з найважливіших напрямків вирішення даної проблеми, як показує аналіз спеціальної літератури, є формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя [2; 3; 4; 7]. Це пов'язано з тим, що вплив факторів здорового способу життя на попередження неінфекційних захворювань в п'ять-шість разів ефективніше, ніж можливості лікувальної медицини [4]. Значущість даного факту в забезпеченні здоров'я людей за даними провідних науково-дослідних центрів становить 53% [7].

У сучасній науково-методичній літературі здоров'я людини трактується як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя [5]. Це означає, що одним з ключових факторів, що характеризують здоров'я людини, є його фізичне здоров'я, яке забезпечується певним режимом рухової активності [2].

Сьогодні під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем. Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насамперед самої молоді.

Як показує аналіз спеціальної літератури в даний час в Україні тільки 13% населення залучено до організованих занять фізичною культурою і спортом [3], що значно нижче в порівнянні з більш розвиненими країнами [4].

Все вищевикладене дозволяє говорити про те, що вивчення всіх аспектів, пов'язаних з проблемою формування в сучасному суспільстві потреби в здоровому способі життя є важливим завданням, що має практичне значення.

Матеріали для дослідження були отримані в ході анкетного опитування 321 підлітка Донецької області. Всі питання анкети були згруповані в три блоки (табл. 1). У першому блоці містилися питання (№ 1, № 2, № 3, № 4), спрямовані на оцінку респондентами факторів, що характеризують здоровий спосіб життя. Другий блок містив ряд питань (№ 5, № 6, № 7), пов'язаних з оцінкою ними значущості інформаційних джерел про здоровий спосіб життя. У третьому блоці містилися питання (№ 8, № 9, № 10), що дозволяють побічно оцінити форми практичної реалізації респондентами потреби в здоровому способі життя.

У процесі аналізу отриманого матеріалу передбачалося, що той чи інший фактор вважається значущим, якщо йому віддали перевагу більше 50% респондентів, а різниця в оцінці значущості факторів буде суттєва, якщо вона перевищує 10%.

Результати дослідження представлені в таблиці 1. Їх аналіз показує, що 60% хлопців, що навчаються у 5-6 класах, найбільш значущим фактором, що характеризує здоровий спосіб життя, вважають «відсутність шкідливих звичок». У групі дівчат даного віку пріоритетним є фактор «фізично активний спосіб життя». Йому віддали перевагу 62,5% респондентів. Звертає увагу високий відсоток респондентів хлопців (20%) виділили, як значущий, фактор «життя в своє задоволення».

У наступній віковій групі (7-9 класи) значущість факторів змінюється: 60,8% респондентів хлопців виділили, як суттєвий «фізично активний спосіб життя». У групі дівчат (7-9 класи) важливість фактора «фізично активний спосіб життя» зменшилася до 61%, в той же час значно зросла значимість фактора «відсутність шкідливих звичок» (з 37,5% до 52,2%).

Для хлопців 10-11 класів значимість вищезазначених чинників практично однакова: 63,3% і 56,6%, в той час, як дівчата даного віку вважають найбільш значущим «фізично активний спосіб життя» (67,3%).

На думку більшості респондентів, заняття спортом не є характеристикою, що визначає сутність здорового способу життя. У всій вибірці йому віддали перевагу від 22,2% до 37,5% учасників анкетного опитування.

У процесі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя важливе значення мають інформаційні джерела. Результати дослідження показують, що хлопці 5-6 класів не визначили головне джерело інформації про здоровий спосіб життя. На їхню думку, кожен з представлених в анкеті джерел інформації (№ 5, № 6, № 7) не рівнозначні. Їм віддали перевагу, відповідно,

40%, 40%, 20% респондентів. Для дівчат даного віку приблизно рівнозначними джерелами інформації є ЗМІ (56,2%) і життєвий досвід (50%).

Таблиця 1: Результати анкетного опитування підлітків (%)

№	Вікові групи	5-7 класи		8-9 класи		10-11 класи	
		Хлопці n=45	Дівчата n=36	Хлопці n=66	Дівчата n=90	Хлопці n=38	Дівчата n=46
1	На Ваш погляд, здоровий спосіб життя – це заняття спортом (так)	20	37,5	30,4	22,2	26,6	28
2	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок (так)	60	37,5	34,8	52,2	56,6	43,4
3	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це фізично активний спосіб життя (так)	40	62,5	60,8	61	63,3	67,3
4	На Ваш погляд здоровий спосіб життя – це життя в своє задоволення (так)	20	-	8,6	2,2	3,3	2,2
5	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте із засобів масової інформації (так)	40	56,2	39	23,3	50	52
6	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте від своїх друзів та батьків (так)	40	18,7	15,2	15,5	13,3	11
7	Інформацію про здоровий спосіб життя Ви отримуєте з особистого життєвого досвіду (так)	20	50	50	52,2	50	63
8	Чи подобається Вам дивитись спортивні передачі (так)	100	50	87	50	93	61
9	Чи активно Ви відпочиваєте (так)	80	81,2	65	62,2	73,3	76
10	Чи займаєтесь Ви спортом (так)	80	56,2	82,6	50	83,3	59

У школярів 7-9 класів для 50% хлопців і 52,2% дівчат важливим джерелом інформації про здоровий спосіб життя є «власний життєвий досвід».

У наступній віковій групі (10-11 класи) до «власного життєвого досвіду» (50%), як значимого джерела інформації, додаються ЗМІ (52%).

Третя група питань, що містяться в анкеті (№ 8, № 9, № 10), показує в першому наближенні форми практичної реалізації здорового способу життя. Як видно з представлених матеріалів, переважна кількість респондентів, які

представляють всі виділені вікові групи, використовує в даний час активні форми відпочинку. Значущість цього фактору досить висока і змінюється в досліджуваній вибірці від 62,2% до 80%.

Висновки. У сучасному суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з у край низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та здоров'я взагалі. Проведені дослідження показали, що більшість респондентів до найбільш значущого чинника, який характеризує здоровий спосіб життя, відносять «фізично активний спосіб життя». Результати дослідження також свідчать, що більшість респондентів інформацію про здоровий спосіб життя отримують в основному з власного досвіду. На їхню думку, засоби масової інформації не є вичерпним джерелом інформації про здоровий спосіб життя. Це може означати, що в газетах, журналах на телебаченні і радіо все ще не достатньо пропагується такий стиль життя.

Проведений аналіз свідчить про відповідальне ставлення респондентів до здорового способу життя. Так, більшість респондентів відзначили, що вони займаються спортом (від 50% до 83,3%), а також що і в даний час вони використовують активні форми відпочинку (від 62,2% до 81,2%).

Тож, перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Література:

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 17-21.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2017. № 1. С. 3-7.
3. Державна програма розвитку фізичної культури. *Наука в олімпійському спорті*, 2017. № 1. С. 122-130.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. 110 с.
5. Здоровье. *Большая медицинская энциклопедия*. Т. 8. М., 1978. С. 356.
6. Пахомова Л.Э., Нестеренко Г.Л., Кадуцкая Л.А. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 19-23.

7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3-14.

PART 4

**THE HEALTH PHENOMENON IN THE AXIOLOGICAL
DISCOURSE OF CROSS-CULTURAL INTERACTION OF
PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, PHYSICAL
REHABILITATION, AND RECREATION**

4.1. Modern problems of physical education of higher education students of a special medical group

4.1. Сучасні проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90% дітей, учнів та студентської молоді мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61% молоді у віці 16-19 років, 67,2 % – у віці 20-29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1, с. 5].

Багато науковців займаються проблемою фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи. Методологічними побудовами програми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп служили фундаментальні положення теорії та методики фізичного виховання і спорту (М. Булатова, Е. Булич, М. Мізеров, А. Мальований, М. Линець, Л. Матвєєв та

ін.). Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили І. Боднар [2], О. Дубогай [3], В. Осіпов [4] та ін.

Фізичне виховання є складовою частиною всього навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі (ВНЗ). Воно спрямоване на зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення їх працездатності і необхідне для того, щоб готувати фахівців, які за своїми морально-вольовими і фізичними якостями відповідали б вимогам запитів сучасного прискороного розвитку суспільства.

Психолого-педагогічні дослідження показують, що у ВНЗ України навчається частина здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям, які мають різні хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем, порушення опорно-рухового апарату, за станом здоров'я і фізичної підготовленості відносяться до спеціальної медичної групи.

До спеціальної медичної групи належать здобувачі вищої освіти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного характеру або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. Показанням для практичних занять у спеціальній медичній групі з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносного спокою; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ.

Так, О. Дубогай [3] рекомендує розподіляти студентів на навчальні підгрупи залежно від діагнозу:

- перша – студенти з діагнозом ревматизм, ревмокардит, ревматоїдні компенсовані пороки серця, тонзилокардіальний синдром, хронічні захворювання бронхів, легенів, нирок;
- друга – захворювання шлунково-кишкового тракту, хвороби залоз внутрішньої секреції, функціональні розлади центральної нервової системи;
- третя – порушення опорно-рухового апарату;
- четверта – судинні розлади: гіпер- та гіпотензія, вади зору.

У вищих навчальних закладах фізичним вихованням в спеціальній медичній групі займаються більше 10% здобувачів вищої освіти; причому на І курсі цей відсоток менше, ніж на старших курсах головним чином тому, що при первинному медичному огляді під час вступу до вищого навчального закладу деякі студенти приховують раніше перенесені захворювання або

виникаючі при фізичних напруженнях неприємні відчуття. Проте нервово перенапруження на I-II курсах призводить до загострення і прояву прихованих захворювань, які виявляються при повторних лікарських оглядах.

Кількість здобувачів вищої освіти, що мають відхилення в стані здоров'я, на III-IV курсах знижується в порівнянні з цими показниками у студентів II курсу, але залишається вищим, ніж у першокурсників. Так, у хлопців зменшується кількість неврозів, а у дівчат – кількість хвороб органів дихання, сечостатевого органів, хвороб кістково-м'язової системи. Це пов'язано з тим, що у старшокурсників повністю закінчується процес адаптації до умов навчальної праці у вищому навчальному закладі. Проте здобувачі вищої освіти з хронічними захворюваннями на кінець навчання у ВНЗ більше, ніж на початку. До V курсу число студентів з гіпотонією збільшується. Це певною мірою пов'язано зі зниженням адаптаційного резерву у частини студентів в результаті тривалих нервово-психічних напруг в процесі навчання.

Серед серцево-судинних захворювань здобувачі вищої освіти нерідко переважають ураження серця, до яких відносяться запалення м'яза серця (міокардит) ревматичної етіології, ревматичні ураження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзилло-кардіальний синдром.

Останніми роками серед здобувачів вищої освіти збільшується число осіб з короткозорістю високого ступеня. Це порушення в стані здоров'я в структурі захворюваності нерідко займає друге місце після серцево-судинних захворювань.

Порушення функції органів системи травлення частіше виявляються у осіб чоловічої статі і досить різні за поширеністю в різних закладах країни. Аналіз захворюваності показує, що число здобувачів вищої освіти із захворюваннями органів травлення на старших курсах збільшується.

У студентської молоді, віднесених до спеціальної медичної групи, разом із значною поширеністю хвороб внутрішніх органів мають місце і хвороби периферичної і центральної нервової системи. Невротичні порушення, частота яких збільшується у міру зростання навчального навантаження, розглядаються як наслідок перевтоми і емоційного перенапруження здобувачів вищої освіти.

Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість здобувачів вищої освіти. У цьому контексті сучасні проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти. Таким чином, під час побудови практичних занять зі здобувачами вищої освіти СМГ необхідно добирати засоби фізичної культури з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, загартовувальні й відновлювальні засоби

фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, а й супутніх захворювань.

Література:

1.Бабенко В.Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В.Г. Бабенко, Л.Г. Євдокимова, Ю.І. Тупиця, Г.Л. Хапсаліс. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 5-8.

2.Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. *Навч.-методичний посіб.* Львів: Українські технології. 2005. 48 с.

3.Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : *навч. посіб.* [для студ. вищ. навч. закл.] / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

4.Осіпов В.М. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах за кредитно-модульною системою навчання. *Навчальний посібник* / В.М. Осіпов, В.А. Трофимов, Н.М. Самсутіна. Бердянськ : БДПУ, 2007. 146 с.

4.2. Generalization of physical education aspects of students in a special medical group

4.2. Обґрунтування деяких аспектів фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи

Погіршення стану здоров'я дітей та підлітків призводить до того, що серед випускників середньої школи превалюють особи, які страждають хронічними неінфекційними захворюваннями. У ситуації, що склалася більшість студентів, які приходять до закладу вищої освіти, за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ). Така категорія студентів є досить специфічною і різноплановою, і вимагає своїх особливих підходів в організації занять з фізичної культури. Це обумовлює необхідність перебудови роботи зі студентським контингентом, обґрунтування і розробки методологічних підходів до організації занять.

Мета нашого дослідження – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів СМГ. Завдання дослідження – виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання, систематизувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід з проблеми фізичного виховання студентів СМГ в умовах закладу вищої освіти на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел; проаналізувати програми з фізичного виховання для студентів СМГ та обґрунтувати вплив психофізичного тренування на стан здоров'я студентів.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутніми спеціалістами потребує впорядкованої системи впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання, як важливий засіб формування особистості майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У змісті перспективної концепції програми фізкультурного виховання необхідно було б зробити акцент на освітню та методичну спрямованість, тобто формуванні у студентів системи фізкультурних та гігієнічних знань, рухових вмінь та навичок їх практичного застосування, вихованні стійкої потреби у систематичній фізичній активності, як обов'язкового елемента стилю життя кожного студента. Вирішальним фактором у фізичному вихованні студентів повинно стати цілеспрямоване формування та закріплення мотивації, яка була б заснована на глибоких

знаннях та переконаннях, потреби постійно самостійно турбуватися про своє здоров'я, озброєння знаннями та здібностями складати індивідуальні оздоровчі програми. Це дозволить трансформувати обов'язковий навчальний матеріал у процес фізичного самовиховання та самовдосконалення студентів. Не менш важливо втілити ідею безперервної фізкультурної освіти: почавши з обов'язкового навчання, навчити людину турбуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою у цій сфері діяльності впродовж усього життя.

Особливий підхід до організації занять зі студентами – розробка спеціальної програми підготовки, що складається з робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура в спеціальних медичних групах» і конспектів занять при найбільш поширених захворюваннях.

Студенти, які відносяться до СМГ, формують досить неоднорідний колектив з різними захворюваннями, а також станами, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низькі адаптаційні можливості організму. Як правило, вони неорганізовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду.

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази у порівнянні із загальною кількістю відносно здорових студентів. В особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, нерідко виникаючу внаслідок недостатньої рухової активності.

Е.І. Едешко, вважає, що існує об'єктивна необхідність поділу студентів СМГ вищих навчальних закладів на чотири підгрупи (це зумовлено їх великою кількістю – понад 50 % від загальної кількості всіх студентів): студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [6].

А.І. Загrevська пропонує комплектувати групи із врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [7].

За твердженням С.І. Шинкарьова серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану й постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги заслуговують наступні форми та засоби фізичної культури: ранкова

гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; рухливі ігри та елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби: теренкур і лікувальний біг, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем; плавання, що посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючі процедури [8].

О.В. Зеленюк доводить, що заняття 1-2 рази на тиждень фізичною культурою студентам I-II курсів закладів вищої освіти не дозволяють забезпечити хоча б мінімальний рівень фізичної активності, який має складати 6-8 годин на тиждень [5].

Саме тому, О.Ю. Іваночко переконує у необхідності проведення додаткових занять зі студентами СМГ, що повинно складати 3-4 рази на тиждень та додаткові самостійні заняття вдома. Оздоровчий ефект таких занять ймовірний лише за умови виконання різноманітних за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю фізичних вправ, відповідно до індивідуальних можливостей організму, а також з обов'язковим використанням доступних методів самоконтролю власного стану [6].

Аналізуючи програми дисципліни «Фізичне виховання» не в повній мірі розкривається зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для СМГ.

Заняття у СМГ здійснюють лікувальний ефект лише при правильному, регулярному, тривалому використанні спеціальних фізичних вправ. З цією метою розроблені методика проведення занять, показання та протипоказання щодо їх використання, врахування ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо.

Виходячи з поставленої мети, викладач вирішує наступні завдання:

- зміцнення стану здоров'я, правильне виконання вправ, підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення імунного стану студентів;
- навчання раціональному диханню, загартовуванню організму природними факторами;
- виховання потреби до постійних занять фізичними вправами;
- розуміння користі фізичного навантаження.

Аналіз використовуваних засобів фізичного виховання ілюструє поступове збільшення інтенсивності занять, що виникає як за рахунок розширення їх арсеналу, так і за рахунок зростання інтенсивності навантаження.

Принципальний підхід і відповідність навантаження функціональним можливостям студентів СМГ передбачає внесення певних змін у блок практичних занять:

- студенти, що відносяться до СМГ, займаються окремо від основної і підготовчої груп, під керівництвом окремого викладача;

- вступна частина – 20 хвилин (розминка, загальнозміцнюючі вправи);

- основна частина – 40 хвилин (спеціальні вправи, дихальна гімнастика, вправи на корекцію постави, елементи аеробіки та фітнесу, вправи на гнучкість);

- заключна частина – 20 хвилин (вправи на розслаблення і відновлення пульсу і дихання, ходьба). У цьому ж періоді викладач проводить профілактичні бесіди та відповідає на запитання студентів щодо здорового способу життя, оздоровлення та ін.

Зміст практичного розділу дисципліни:

- види вправ: загальнозміцнюючі (вправи для оздоровлення і зміцнення організму, вправи для підвищення фізичної та розумової працездатності), спеціальні (вправи, що розвивають гнучкість і рухливість суглобів; вправи, які зміцнюють різні м'язові групи), вправи з предметами (палиці, скакалки тощо), дихальні (вправи з подовженим видихом, управління диханням, звукове дихання, дихання з опором, вправи на затримку дихання), оздоровчі прикладні (оздоровча ходьба, дозована ходьба на місцевості, теренкур, оздоровчий і дозований біг), ігри (рухливі, спортивні);

- самомасаж (точковий за авторськими методиками, релаксуючий, елементи спортивного масажу);

- тематичні бесіди (щодо впливу фізичної культури на адаптаційні можливості людини, дотримання здорового способу життя, консультації щодо самостійного виконання фізичних вправ та комплексів лікувальної фізичної культури (ЛФК));

- домашні завдання у вигляді самостійного виконання комплексу фізичних вправ, самоконтроль за самопочуттям під час тренувань та впродовж дня тощо.

Наведені дані ще раз підтверджують, що організація занять зі студентами СМГ не тільки дозволяє використовувати весь арсенал фізичних вправ оздоровчої фізкультури та ЛФК, але й дає можливість практично реалізувати основні гігієнічні принципи оздоровлення і реабілітації [6].

У дослідженні зі студентами педагогічного університету до вищеназваних складових занять фізичним вихованням в СМГ (у заключній частині заняття) було використано психофізичне тренування як форму лікувальної та оздоровчої фізичної культури.

Побудоване на основі науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології і психотерапії, психофізичне тренування використовує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлювання здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Загальні принципи психофізичного тренування обґрунтували фізіологи та психотерапевти М.Р. Могендович, І.З. Вельвовський, К.В. Динейка, Н.П. Нарбут. За визначенням К.В. Динейки, психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образної уяви, нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання та адекватної реакції на подразники.

Найважливішою вимогою при оволодінні психофізичним тренуванням є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки.

Навіть короткий курс психофізичного тренування допомагає віднайти бадьорість духу і бажання до регулярних занять фізкультурою і творчою працею. За даними Н.П. Нарбут, групові заняття психофізичним тренуванням також дають позитивні результати. Ті, хто займається психофізичним тренуванням, набувають основних навичок самовладання і регуляції функцій організму.

Роль психофізичного тренування особливо істотна в умовах різкого скорочення рухової активності людини (результат широкого впровадження досягнень науково-технічного прогресу). Через нестачу руху організм зазнає впливу дисгармонії нервових і фізичних функцій.

Доведено, що переживання, тривалий психотравмуючий стан у поєднанні з наявним відхиленням у стані здоров'я (хвороба, перевтома, перенапруження) призводить до порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції і внутрішніх органів. Все це спричиняє загострення й ускладнення хронічних захворювань, особливо серцево-судинної системи, а також вторинні зміни у м'язах і сполучній тканині. Тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму до стресових факторів і сприяє загальному одужанню. Емоційна діяльність тісно пов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування не тільки дає змогу тому, хто займається, на певний час

ізолюватися від надмірного нервово-психічного напруження, а й створює необхідні передумови для пасивно-активного відпочинку.

Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку й взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна й здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватися».

Навчання розслабленню після активного виконання різних фізичних вправ не випадково. Давно доведене, що найкраще освоюють стан релаксації спортсмени.

Отже, по закінченню статичних вправ, студентам надається можливість самостійно вибрати собі місце для розслаблення, суб'єктивно сприймане як комфортне. Після прийняття ними зручної пози (переважно лежачи) включається магнітофонний запис. У супроводі спокійної мелодії звучать слова викладача, які допомагають студентам досягти стану розслаблення й вселити собі бажаний рівень здоров'я, настрою й самопочуття.

Для досягнення релаксації ми опиралися на класичний принцип аутогенності, використовуючи блоки формул, які приводять до наступних ефектів:

розслабленню м'язів обличчя, досягненню «маски релаксації»;

розслабленню м'язів рук, досягненню відчуття важкості рук;

розслабленню кровоносних судин, відчуттю тепла рук;

нормалізації подиху, досягненню поверхневого подиху;

концентрації уваги на сонячній сплетенні, відчутті тепла в області сонячного сплетіння;

нормалізації серцевої діяльності, відчуттю легкості в грудях;

відчуттю прохолоди в області чола.

Саме в релаксаційному стані виникають наступні ефекти: відновлення сил, зняття емоційного збудження, можливість управляти так званими мимовільними процесами організму й станом психіки за допомогою уявних образів, впливу й самонавіяння.

Ключові формули сеансу психофізичної саморегуляції, що були використані під час дослідження:

«Я – здорова та щаслива людина».

«Я завжди й скрізь буду почувати себе життєрадісним і веселим».

«Я знаю, як мені жити й що робити, щоб добитися своїх цілей».

«Я впевнений, що моя доля багато в чому залежить від мене, від мого життєвого настрою».

«З кожним днем я стаю усе більш спокійним і внутрішньо розслабленим».

«Я ухвалюю людей такими, які вони є, з усіма їхніми недоліками».

«Я спокійний і врівноважений, з усіма людьми стаю привітним і ввічливим».

«Я вірю в себе й у свої сили. Усередині мене є величезні резерви, і я твердо маю намір використовувати їх для свого оздоровлення».

«Усі перемоги починаються з перемоги над собою».

«Майбутнє – це світ, де всі труднощі будуть переборені, у мене все вийде».

Таким чином, сеанс психофізичної саморегуляції являє собою мотивоване самонавіяння бажаного рівня здоров'я, настрою, самопочуття, проводиться за допомогою словесної підтримки викладача на фоні стану аутогенного занурення.

Для визначення психоемоційного стану студентів ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої), що призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Всі три показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Контрольна група студентів займалась за традиційною методикою, а експериментальна – з проведенням у заключній частині заняття психофізичного тренування. Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1: Динаміка показників психоемоційного стану студентів СМГ в результаті використання психофізичного тренування

Досліджувані стани	Контрольна група (n=25)		Р	Експериментальна група (n=23)		Р
	на початку	в кінці		на початку	в кінці	
Самопочуття	4,52±0,22	4,75±0,24	>0,05	4,49±0,24	4,96±0,30	<0,05
Активність	4,05±0,21	4,38±0,22	<0,05	3,99±0,20	4,61±0,24	<0,05
Настрій	4,07±0,21	4,32±0,23	>0,05	4,10±0,22	4,86±0,27	<0,05

Вихідний рівень показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої) студентів контрольної та експериментальної груп на початку формуючого експерименту не має статистично значимих різниць. Проте, в кінці експерименту в обох групах виявилися позитивні зміни. Так показник «Самопочуття» в експериментальній групі покращився на 0,47 бала ($p<0,05$), в контрольній – на 0,23 бала ($p>0,05$). Показник «Активність» в експериментальній групі покращився на 0,62 бала ($p<0,05$), в контрольній – на

0,33 бала ($p < 0,05$). Показник «Настрій» в експериментальній групі покращився на 0,76 бала ($p < 0,05$), в контрольній – на 0,25 бала ($p > 0,05$).

В результаті використання психофізичного тренування на заняттях з фізичного виховання у студентів СМГ значно підвищилась активність та зацікавленість щодо здорового способу життя та оздоровлення, покращився психоемоційний стан. Вихідні дані студентів контрольної групи відповідали високому рівню активності, а в експериментальній домінував мінливий психоемоційний стан. У студентів експериментальної групи в ході дослідження відзначено зростання показників самопочуття, активності, настрою. У респондентів контрольної групи спостерігалось незначне покращення самопочуття й настрою, але водночас знизилась активність.

На нашу думку, опираючись на дослідження науковців та програми дисципліни «Фізичне виховання», в повній мірі не відбувається індивідуальний підхід до кожного студента і, як результат, не відбувається комплексного впливу на захворювання. Вважаємо, що необхідна розробка нових більш ефективних програм для зміцнення стану студентів, а саме:

- оздоровчих, реабілітаційних, загальнорозвиваючих;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів СМГ (покращення функціонального стану й попередження прогресування хвороби в студентів, підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників);
- зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей;
- виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою;
- психологічного настрою на оздоровлення (психофізичне тренування).

В результаті використання психофізичного тренування на кожному занятті з фізичного виховання доведено позитивний вплив на психофізичний стан студентів педагогічного університету, якість їхнього здоров'я. Ефективність впровадження психофізичного тренування в практику фізичного виховання студентів доведено, адже ця підготовка є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів.

Література:

1. Булич Є.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Є.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 255 с.
2. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко

[та ін.] // Гігієна населених місць : зб. наук. праць / наук. ред. А. М. Сердюк. – Київ, 2004. – Вип. № 43. – С. 402-406.

3. Едешко Е.И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 140 с.

4. Загревская А. И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Загревская. – Томск, 2000. – 160 с.

5. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Зеленюк. – Х., 2004. – 21 с.

6. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Т. 3. Вип. 11. – С. 99-104.

4.3. Meditation as a component part of the training of professional sportsmen

4.3. Медитация как составляющая часть подготовки профессиональных спортсменов

Спорт высших достижений требует всё новых и новых рекордов, расширяя грани человеческих возможностей. Чем выше уровень спортсмена, тем труднее достигается прогресс в результатах и решающую роль играет не только физическая форма спортсмена, но и совокупность различных составляющих, включая психологическую подготовку. Одним из перспективных направлений совершенствования процесса подготовки спортсменов является включение медитаций в программу подготовки. Так как медитации способны оказывать эффект одновременно и на физическую, и на психическую составляющие.

Поиск и разработка эффективных в спорте медитативных техник, а также разработка системы применения медитаций в спорте является актуальной научной задачей, которую решает данная работа в рамках исследования влияния практики йога-нидра на подготовку высококвалифицированных спортсменов.

Йога-нидра – психотехника, разработанная на основе исследований физиологии мозга и практик йоги, вызывающая глубокое медитативное состояние. Практика получила распространение после выхода в свет книги «Йога-нидра» автора Свами Сатьянанда Сарасвати [1].

Практика йога-нидра включает в себя несколько этапов: ротация сознания по телу, наблюдение за дыханием, воссоздание контрастных ощущений, наблюдение за мыслями, визуализация. В начале и в конце практики человек мысленно повторяет необходимую ему установку и, считается, что произнесенная в это время установка более быстро проникает в подсознание, так как минует критическое осмысление ума. Под установкой здесь понимается внутренняя решимость достичь выбранной цели.

В нашей работе мы рассматриваем целесообразность включения практики йога-нидра в процесс подготовки профессиональных спортсменов.

В исследовании приняло участие 30 спортсменов. Возраст спортсменов от 19 до 30 лет. Пол спортсменов – мужской и женский. Спортивный разряд спортсменов – кандидат в мастера спорта, Мастер спорта, Мастер спорта международного класса. Спортсмены были представителями таких видов спорта как плавание, стрельба из лука, теннис, легкая атлетика, шорт-трек,

водное поло, бадминтон, греко-римская борьба. От всех участников было получено информированное согласие на участие в этом эксперименте. Каждому спортсмену был присвоен номер, для обезличивания исследуемых.

Перед началом исследования спортсменов было разделено на две группы по 15 человек – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа практику йога-нидра не выполняла и продолжала выполнять стандартный для себя тренировочный процесс. Экспериментальная группа выполняла практику йога-нидра в течение двух месяцев с регулярностью 3 раза в неделю, а также, наряду с этим, продолжала выполнять стандартный для себя тренировочный процесс.

Спортсмены экспериментальной группы выполняли практику йога-нидра по аудио-записи, получив предварительно необходимые объяснения и инструкции по применению практики. Длительность одной практики 55 минут.

Для оценки влияния практики йога-нидра на учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов использовались авторские тесты, тест Спилбергера-Ханина на уровень тревожности, индивидуальные беседы со спортсменами и тренерами, методы статистического и логического анализа.

К авторским тестам относятся анкета спортсмена, анкета тренера, дневник спортсмена. Они были разработаны до начала эксперимента. В этих анкетах проводился опрос относительно состояния сна спортсменов, настроения, аппетита, желания тренироваться, желания дополнительной деятельности (учебы, творчества), эмоционального состояния до, во время и после соревнований, отношение к соперникам, самооценка собственных сил, оценка динамики целей в спорте и другие. Анкеты заполнялись перед началом эксперимента, во время эксперимента и после двух месяцев эксперимента.

Тест Спилбергера-Ханина заполнялся спортсменами до начала эксперимента и после двух месяцев эксперимента. По указанным анкетам и тестам, а также по индивидуальным беседам со спортсменами и тренерами, велся контроль за состоянием спортсменов перед началом эксперимента, во время двух месяцев эксперимента, после двух месяцев эксперимента. Такой контроль проходили все участники эксперимента (контрольная и экспериментальная группы).

После завершения двух месяцев эксперимента велась обработка полученных результатов. После обработки результатов были сделаны выводы о влиянии практики йога-нидра на учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов и даны рекомендации по дальнейшему применению практики.

В течении двух месяцев эксперимента велся контроль за динамикой различных показателей, влияющих на учебно-тренировочный процесс

спортсмена. Таким показателями были: способность к расслаблению, влияние практики йога-нидра на формирование выбранных установок, качество сна спортсменов, энергичность, уровень тревожности, способность получать удовольствие от сложных тренировочных заданий, уверенность в себе.

Общие впечатления о практике спортсменов экспериментальной группы таковы: 87% спортсменов отметили, что впечатления были позитивные, 7% – нейтральные, 7% – негативные.

Исследовалась возможность расслабления спортсменов во время выполнения практики йога-нидра. 100% спортсменов экспериментальной группы смогли расслабиться когда ощущали физическое напряжение. При этом, когда спортсмены ощущали эмоциональное напряжение, практика уже влияла по-разному. Так, 80 % спортсменов экспериментальной группы смогли расслабиться когда ощущали эмоциональное напряжение любой интенсивности. 20% спортсменов – не смогли расслабиться, когда ощущали сильное эмоциональное напряжение.

Исследовалось влияние практики йога-нидра на формирование установок спортсменов экспериментальной группы. Необходимую установку каждый спортсмен выбирал самостоятельно. Единственное условие – установка должна была касаться собственной спортивной деятельности. У 60% спортсменов выбранная установка привела к желаемой цели, это указывает на то, что выбранная установка сформировалась; у 27% спортсменов – выбранная установка начала формироваться; у 13% спортсменов – выбранная установка не сформировалась.

Был проведен анализ влияния практики йога-нидра на качество сна спортсменов экспериментальной группы. Перед началом эксперимента 60% спортсменов имели проблемы со сном. Это проявлялось в сложностях с засыпанием, просыпанием, отсутствием восстановления после сна. Эти факторы проявлялись отдельно друг от друга, а также в различных комбинациях. После двух месяцев эксперимента с регулярным выполнением медитативной практики йога-нидра количество спортсменов, имеющих проблемы со сном, снизилось с 60% до 13%.

Изучалось влияние практики йога-нидра на ощущение энергичности спортсменами экспериментальной группы. 80% спортсменов отметили, что стали более энергичными.

Изучалось влияние практики йога-нидра на уверенность в себе спортсменов экспериментальной группы. 33% спортсменов отметили, что стали более уверенными в себе.

Изучалось влияние практики йога-нидра на впечатления от тренировок спортсменов экспериментальной группы. 73% спортсменов отметили, что стали

получать больше удовольствия от тренировочного процесса, а также заметили возросший уровень мотивации на выполнение сложных тренировочных заданий.

Также был проведен контроль за способностью расслабляться, возможностью к формированию установок, качеством сна, отношением к тренировкам, уверенностью в себе, уровнем энергичности спортсменов контрольной группы. У них данные показатели остались на исходном уровне в течении двух месяцев исследования.

Наряду с этим исследовался уровень тревожности спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Данные по исследованию влияния практики йога-нидра на уровень тревожности спортсменов экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

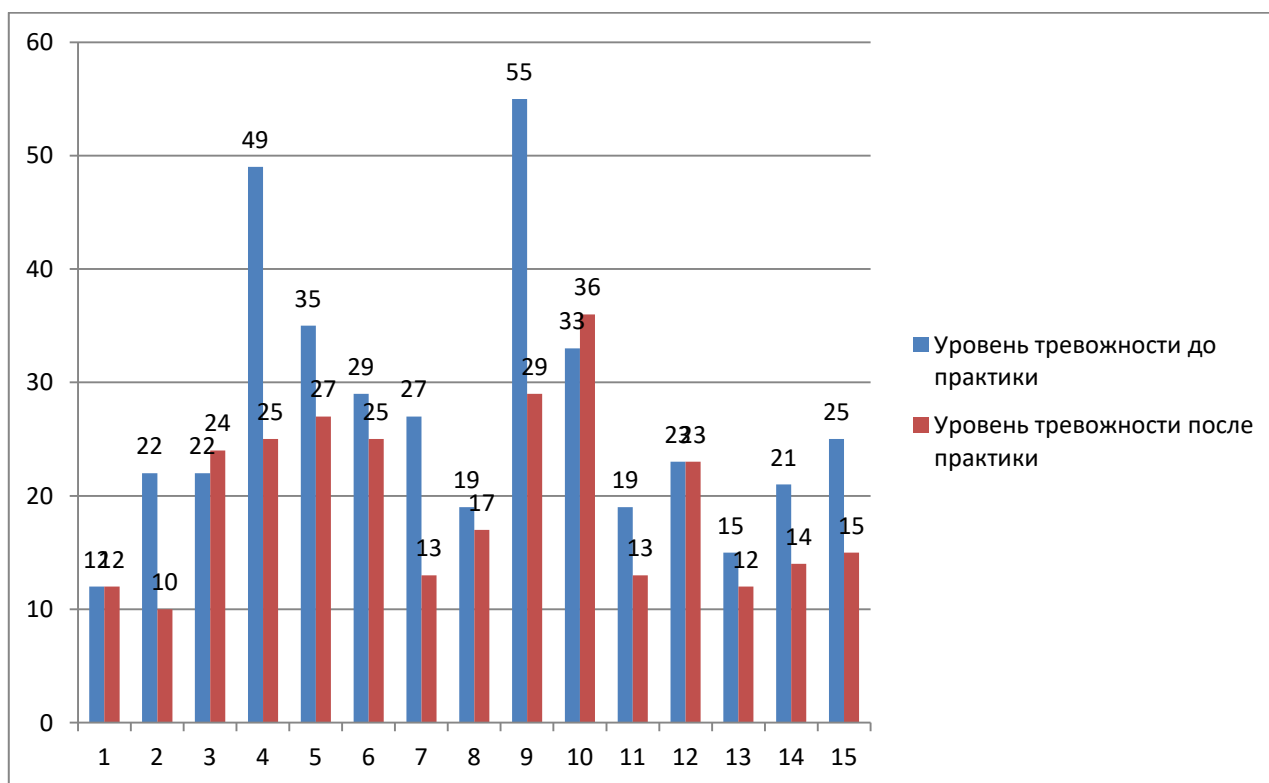


Рис. 1. Уровень тревожности спортсменов экспериментальной группы

Данные по исследованию влияния практики йога-нидра на уровень тревожности спортсменов контрольной группы представлены на рисунке 2.

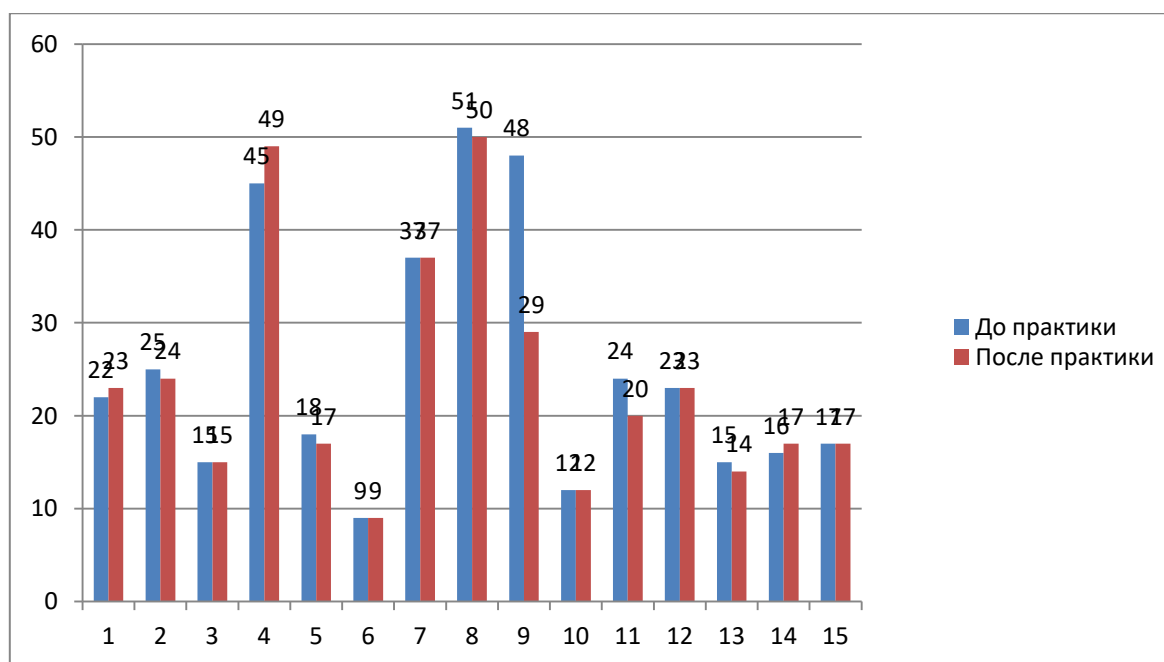


Рис. 2. Уровень тревожности спортсменов контрольной группы

Проанализируем динамику уровня тревожности спортсменов экспериментальной группы. Показатель выше 46 баллов характеризуется как очень высокая тревожность. Такой уровень тревожности указывает на психологические проблемы человека и коррелирует с наличием невротического конфликта. До начала эксперимента таких спортсменов было 13%. После двух месяцев эксперимента таких спортсменов осталось менее 1%. Спортсменам удалось снизить свой уровень тревожности ниже 30 баллов и попасть в категорию от 12 до 30 баллов, что является нормой по уровню тревожности. Тревожность от 30 до 46 баллов считается высоким уровнем тревожности. Таких спортсменов до начала эксперимента было 13%. После эксперимента их осталось 7%. Тревожность ниже 12 баллов считается очень низкой, что может указывать на наличие апатии. До эксперимента спортсменов с таким уровнем тревожности не было, после эксперимента таких спортсменов стало 7%. В целом, у 73% спортсменов экспериментальной группы уровень тревожности снизился, у 13% – остался неизменным, у 13% – повысился.

Таким образом, исследования показали, что с помощью практики йога-нидра можно регулировать уровень тревожности спортсменов. Это явление может достигаться за счет глубокого расслабления человека и проработки осознанных и неосознанных страхов, находящихся в сознании и подсознании. Спортсмен с нормальным уровнем тревожности более эффективен в учебно-тренировочном процессе, так как более реально оценивает происходящее и не тратит лишних усилий на чрезмерные переживания.

Проанализируем динамику уровня тревожности спортсменов контрольной группы.

Уровень тревожности выше 46 баллов был у 13% спортсменов. После эксперимента их так и осталось 13%. Уровень тревожности от 30 до 46 баллов был у 13% спортсменов. После эксперимента их осталось 7%. Уровень тревожности ниже 12 баллов был у 7% спортсменов. После эксперимента их так и осталось 7%. Спортсменов с уровнем тревожности от 12 до 30 баллов до эксперимента было 67%, после двух месяцев – стало 73%. В целом, у 40% спортсменов контрольной группы уровень тревожности снизился, у 40% – остался неизменным, у 20% – повысился.

Как мы видим, у спортсменов контрольной группы, которые практику не выполняли, по сравнению со спортсменами экспериментальной группы, снижение уровня тревожности было меньше на 33%, повышение уровня тревожности было больше на 7%.

Таким образом, практику йога-нидра целесообразно использовать для нормализации уровня тревожности при работе с квалифицированными спортсменами.

Также из результатов эксперимента видим, что у спортсменов экспериментальной группы нормализовался сон. Во время практики испытуемый достигает физического и психического расслабления, а также погружается в наблюдение за своим телом. Мысли, направленные на наблюдение за телом и дыханием, вытесняют другие мысли, и во время практики испытуемый не думает о предстоящих или прошедших тренировках и соревнованиях, а просто отдыхает. Испытуемый без излишнего физического и психического напряжения легче засыпал. Этим объясняется и тот факт, что 80% спортсменов стали чувствовать себя более энергичными.

Таким образом, практику йога-нидра целесообразно использовать для нормализации сна, так как, если спортсмен во время сна восстанавливается, то он становится более эффективным на тренировках и соревнованиях. Также целесообразно использовать практику йога-нидра для дневного отдыха между тренировками, так как практика позволяет за короткое время расслабиться и восстановиться.

То, что 73% спортсменов экспериментальной группы отметили, что стали получать больше удовольствия от тренировочного процесса, а также заметили возросший уровень мотивации на выполнение сложных тренировочных заданий, объясняется несколькими фактами. Во-первых, спортсмены стали больше восстанавливаться во время сна, и, следовательно, иметь больше сил на тренировках. Во-вторых, как мы видим из результатов исследования, практика йога-нидра способствует формированию необходимых спортсмену установок, а

следовательно повышает уровень готовности спортсмена участвовать с максимальной отдачей в учебно-тренировочном процессе.

Тот факт, что у 60% спортсменов, выбранная установка проявилась в деятельности, а у 27 % спортсменов – начала проявляться, указывает на то, что выбранные установки во время практики йога-нидра уходят в подсознание, способствуя тому, что спортсмен успешно идет к своей цели.

Исследования показали, что более значительных успехов в практике и больше позитивных впечатлений от её выполнения получили те спортсмены, возраст которых был выше 21 года. Это может объясняться тем, что спортсмены этого возраста имеют более богатый, как спортивный, так и жизненный опыт, более высокий социальный интеллект, когнитивные процессы у них повышаются, проявляются желания к самопознанию, а это, как следствие, повышает мотивационную сферу.

Тот факт, что 33% спортсменов, выполняющих практику, отметили, что стали более уверенными в себе, объясняется устранением осознанных и неосознанных переживаний, а также способствованию адекватной самооценке.

Таким образом, практику йога-нидра целесообразно включать в учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов с регулярностью практики 3 раза в неделю, сроком от двух месяцев. Использование практики позволяет повысить психологическую подготовку спортсменов путем усовершенствования механизмов саморегуляции. Что, в свою очередь, повышает качество учебно-тренировочного процесса, и, соответственно, результат на соревнованиях. Применяемая практика также способствует физическому восстановлению, повышая тем самым ресурсы спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература:

1. «Йога-Нидра» Свами Сатьянанда Сарасвати. Электронный ресурс.
Режим доступа: <http://www.klex.ru/d2>

4.4. Modern aspects of diagnosis and correction of posture disorders in children with psychomotor developmental delay

4.4. Сучасні аспекти діагностики та корекції порушень постави у дітей із затримкою психомоторного розвитку

За статистикою, більшу частину відхилень у фізичному розвитку складають пошкодження кістково-м'язової і зв'язкового-сухожильної систем у дітей, що згодом сприяє появі порушень оптимального рухового стереотипу [4].

Порушення постави проявляються вже у дітей в різні вікові періоди: в ранньому віці у 2,1%; в 4 роки у 15-17% дітей; в 7 років у кожної третьої дитини; в шкільному віці відсоток дітей з порушенням постави продовжує зростати. За даними Д.А. Іванової (зі співавт.) порушення постави є у 67% школярів [5]. Крім того, слід зазначити, що за останні 20 років в Україні кількість дітей і підлітків із проблемами хребта збільшилась у два рази, що складає 60-80 % [3].

На тлі вищевказаного ситуація профілактики та корекції порушень хребта у дітей ускладнюється, бо нема єдиної домінуючої концепції відносно етіології та патогенезу появи та розвитку порушень постави, відхилень розвитку хребта, їхньої класифікації, виділення найбільш достовірної методики діагностики.

Загальновідомо, що від вірного діагностування залежить ефект у подальшій корекції будь-яких відхилень у здоров'ї людини. Особливої уваги потребує діагностика постави. В першу чергу, отримані результати можуть вказувати на ті або інші відхилення у хребетному стовпі, від стану якого залежить загальний стан не тільки кістково-м'язової системи, а й інших вісцеральних органів та систем людини. Значна поширеність порушень постави вимагає пошуку надійних і доступних методів її ранньої діагностики при масових обстеженнях дітей для подальшої ефективної корекції та профілактики засобами фізичного виховання і рухової реабілітації. Слід відмітити, що існують декілька методів діагностики постави та особливостей хребта. На сьогодні найбільш прогресивними є такі технології обстеження хребта: лікарський огляд, збір анамнестичних даних, рентгенографія хребта, електроміографія паравертебральних м'язів, комп'ютерна оптична топографія, оцінка остеотропного гормонального профіля, ультразвукова діагностика нирок, спірометрія, ЕКГ [1].

Звісно, що історія визначення етіології та патогенезу порушень постави бере свій початок ще з давнини, де одним з найперших, що приділив увагу такому порушенню хребта як сколіоз, був Гіппократ.

На сучасний момент існує декілька теорій появи (етіології) сколіозу у дітей: генетична (Wice et al., 1998; Зайдман А.М., 2005; Бадалян Л.О. та ін., 1980); ендогенна (S. Willner, 1974; Skogland, Miller, 1980, 1981; Казьмин А.И. та В.Я. Фищенко, 1974; Цивьян Я.Л., Зайдман А.М., 1978; Дудин М.Г., 2004; Kindsfater та співав., 1994); нейром'язова (Гіппократ; Зайдман А.М., 2004; Ратнер А.Ю., 1985; Libson E., Bloom R. A., Shapiro Y., 1984; Yarom R., 1979; Абальмасова Е.А., 1965; Ляндрес З.А. та Закревский Л. К., 1967 та ін.) [7].

Аналіз медико-педагогічної літератури дозволив об'єднати методики обстежень постави дітей в чотири групи: лабораторні; комп'ютерно-апаратні; інструментальні; візуально-пальпаторні.

Слід зазначити, що позитивними моментами у лабораторних методиках є детальне обстеження кісткової системи, особливо хребта та його суглобових структур.

Недоліками лабораторних методик є: висока вартість апаратури не передбачає їх використання у звичайних закладах дошкільної освіти; окремі методики негативно впливають на дитячий організм за рахунок опромінення; відокремлення діагностування різних частин тіла скасовує отримання результату про тіло дитини, як цілісної системи.

Позитивними моментами блоку комп'ютерно-апаратних методик є високотехнологічне комп'ютерне обладнання дозволяє виявити особливості як м'язової так і кісткової системи без опромінення дитини; висока точність тих чи інших показників дозволяє оцінити різні прояви постави як у статичних позах, так і в руховій діяльності; комп'ютеризація діагностики спрощує (прискорює) виявлення відхилень постави та стану стоп при масових обстеженнях дітей.

При цьому, використання цих методик спонукає появи деяких проблем при діагностиці постави у дітей саме раннього віку: придбання дорогої апаратури є проблематичним в умовах сучасності; диференціація у виявленні особливостей окремо скелету від м'язової системи не дає змогу оцінити поставу у повному обсязі, як цілісної системи людини; комп'ютеризація діагностики потребує спеціального навчання персоналу; довге перебування дітей в вертикальній позі при обстеженнях не є природним для даної категорії дітей; для дітей раннього віку складно виконати досконало умови обстеження, що скасовує надійність отриманих результатів; деякі методики дозволяють виявити відхилення хребта тільки у фронтальній площині, інші – тільки в сагітальній.

Позитивними моментами інструментальних методик є використання доступних, більш дешевих приладів; відсутність будь-якого негативного впливу на організм дитини; дає можливість отримати загальні результати про кістково-м'язову систему дитини без деталізації; фотодіагностування та відеофіксація дозволяють спостерігати зміни у руховому статусі дитини через деякий період, по мірі необхідності.

Використання інструментальних методик є більш доступним у порівнянні з попередніми методиками, але може спонукати наступні проблемні моменти: надійність отриманих результатів залежить від якості проведеного тестування; необхідність спеціально підготованого персоналу, що проводять діагностику; процес обробки результатів може займати багато часу та бути рутинним, що взагалі обмежує можливості експресного обстеження дітей; необхідні спеціальні пристрої або апаратура.

Позитивними моментами у візуально-пальпаторних методиках є простота діагностики; первинність обстеження для виявлення напряму подальших обстежень (лабораторних, комп'ютерних та ін.).

До недоліків цих діагностичних методик відносяться: суб'єктивна оцінка отриманих результатів, що знижує достовірність та надійність самої діагностики; необхідність володіння педагогічними, психологічними та медичними знаннями; результати залежать від психофізичного стану як дослідника, так і досліджуваного в конкретний момент.

Нами були використані в оптимальному комплексі існуючі методики для визначення особливостей постави дітей з порушеннями психомоторики. При цьому діагностика була розділена на кілька етапів:

I – попередній (ознайомлення з сім'єю дитини; збір анамнестичних даних; педагогічне спостереження за дитиною);

II – візуально-пальпаторні методики тестування (візуальний огляд; мануальне м'язове тестування за Л. Васильєвою; фото- і відеореєстрація особливостей постави дитини);

III – інструментальні методики (антропометрія; висок; гоніометрія; плантографія; виявлення функціональної рухливості хребетного стовпа; визначення рухливості в суглобах нижніх кінцівок);

IV – детальне обстеження структур хребетного стовпа за допомогою комп'ютерних технологій і спеціальних апаратів;

V – консультування батьків дитини за підсумками діагностування.

На першому етапі було проведено: збір анамнестичних даних; відкриті та приховані спостереження за статичними позами і рухами; відкриті і приховані спостереження за ручними маніпуляціями; визначення типу стояння в залежності від форми нижніх кінцівок; виявлення особливостей ходьби дитини.

На другому етапі застосовувалися візуальні методики діагностики постави дитини: візуальний огляд; мануальне м'язове тестування за Л. Васильєвою; фотофіксація і відеореєстрація особливостей постави дитини за допомогою координатно-вимірювального щита «Азимут», розробленого В. Беседаю у співавторстві з М. Могою.

На третьому етапі були використані наступні методики діагностики: антропометрія; використання виска; гоніометрія; плантографія; виявлення функціональної рухливості хребетного стовпа; визначення рухливості в суглобах ніг.

На четвертому етапі проводилося обстеження за допомогою комп'ютерних технологій за допомогою стабілометру.

На п'ятому етапі батьки отримували детальну інформацію про особливості постави дитини, причини появи порушеної постави та оптимальних шляхів її корекції.

Слід відзначити, що: виявлення особливостей постави дітей повинно бути комплексним і враховувати різні фактори, що впливають на появу її порушень; основним і найбільш доступним методом діагностики постави є фотофіксація статичних поз дитини і відеореєстрація динамічних переміщень дитини на тлі координатного щита «Азимут»; розроблена методика передбачає її практичне використання при діагностуванні постави у дітей з порушеннями психомоторики фахівцями відповідного профілю; виникає необхідність у дослідженнях психічної складової дитини з порушеннями психомоторики та її вплив на стан постави.

Фундаментом для позитивної корекції порушень постави є теоретико-методичне забезпечення цього процесу, який базується на відповідних принципах. Узагальнюючи існуючі дані літературних джерел, а також орієнтуючись на добутий протягом багатьох років практичної діяльності особистий досвід, нами попередньо було сформовано два блоки принципів корекції постави у дітей – універсальних і спеціальних.

До універсальних принципів корекції рухових порушень у дітей із затримкою психомоторного розвитку відносяться: принцип взаємодії двох систем: субсистеми «дитина» і мегасистеми «всесвіт»; принцип медичної педагогіки (суміжних дисциплін); принцип комплексності та інтегративності; принцип коморбідності – поліморбідності; принцип ранньої адекватної допомоги; принцип диференціації та індивідуалізації; принцип удосконалення життєвих навичок (соціальної адаптації); принцип абілітаційної та корекційно-компенсуючої спрямованості навчання і виховання; принцип театралізації корекційного процесу.

Спеціальні принципи корекції патологічних асиметрій опорно-рухового апарату у дітей раннього віку із затримкою психомоторного розвитку повинні віддзеркалювати ту особливу специфіку, яка пов'язана з роботою, по-перше, з дітьми раннього віку, які мають затримку фізичного та психічного розвитку; по-друге, вирішення провідної проблематики опорно-рухового апарату пов'язано з корекцією м'язово-фасціального корсету тулуба і хребетного стовбура, а також з анатомічним станом та біомеханічними особливостями функціонування хребта дитини.

Для реалізації корекції постави у дітей раннього віку з ЗПМР вбачаємо за необхідне дотримуватись таких спеціальних принципів: принцип єдності (цілісності) опорно-рухового апарату; філогенетичний принцип розвитку моторної сфери дитини; принцип гіперкорекції; принцип пружинного маятника; принцип «спіралі»; принцип тенсегріті.

Ми вважаємо, що практична реалізація в корекційній роботі саме цих принципів дозволить педагогам отримувати найбільший корекційний результат в найкоротші терміни [2].

Треба відзначити, що особливу роль у корекції постави у дітей із затримкою психомоторного розвитку бачаться у взаємодії між фахівцями та родиною дитини, де батьки цієї дитини можуть ефективно здійснювати допомогу у подоланні проблем розвитку своєї дитини.

Сім'я є найважливішим середовищем духовно-морального формування особистості дитини, найголовнішим інститутом виховання, найважливішим фактором соціалізації. В умовах сім'ї складаються відносини різного характеру: соціально-біологічні, господарчо-побутові, морально-правові, психологічні та естетичні. Незважаючи на кількість наукових досліджень, недостатньо розкрито проблему допомоги батькам дітей із порушеннями психомоторики.

Одним із шляхів вирішення проблеми психологічного комфорту у сім'ї являється сімейна взаємодія. Сім'я розглядається як система із декількох індивідів, які знаходяться у динамічних взаємовідношеннях та складаються з чотирьох компонентів. А. Р. Turnbull та ін. (1993) виділяють такі складові сім'ї: підсистеми, згуртованість, пристосовність і комунікацію [6].

Підсистеми представляють наявність наступних етапів розвитку:

1. шлюбний: чоловік і дружина;
2. батьківський: батько і дитина;
3. братсько-сестринський: дитина і дитина.
4. позасімейний: взаємодія з родичами, друзями, фахівцями.

При цьому кожна сім'я проходить певні періоди: допологовий (знання про дітей з порушеннями + боязливість появи патології у дитини); вагітність

(криза у відношеннях + напруга + стрес); пологи (очікування мрії); післяпологовий період (негативизм до патології).

При появі дитини з особливостями у розвитку стресові фактори формують у сім'ї дискомфорт між її членами. При цьому дитина з порушеннями психомоторного розвитку залежить від соціальних факторів, які впливають на нормалізацію розвитку дитини: батьки; брати-сестри; соціальна ізоляція сім'ї; матеріальний рівень сім'ї; суспільно-побутові умови; наявність Інтернету та інших видів інформативності сім'ї; батьки інших дітей; самі інші діти; втручання фахівців (медики, педагоги, психологи та ін.).

Слід відзначити стресові фактори, які впливають на розвиток стадій сім'ї (Olson та ін., 1984):

1. народження дитини, дитинство, дошкільний вік. Ця стадія характеризується наступним: постановка діагнозу дитині; емоційне пристосування батьків; повідомлення про порушення розвитку у дитини іншим членам сім'ї;

2. шкільний вік. Ця стадія характеризується наступним: прийняття рішення про звичайну або спеціальну освіту; рішення проблем, пов'язаних з реакціями на дитину його однолітків; організаційні моменти навчання та дозвілля дитини;

3. підлітковий вік. Ця стадія характеризується наступним: емоційне пристосування до порушень дитини; рішення проблем, пов'язаних з сексуальністю дитини, з його ізоляцією від однолітків; створення планів на майбутнє дитини, вибір можливої професії;

4. дорослішання. Ця стадія характеризується наступним: пристосування до догляду за дорослою дитиною; прийняття рішення про місце проживання дитини (вдома або в спеціалізованому закладі); рішення проблем соціалізації та спілкування;

5. постбатьківський період. Ця стадія характеризується наявністю взаємодії з фахівцями спеціалізованої установи, де живе дитина; створення планів на майбутнє [8].

Батькам, у яких діти з відхиленнями психомоторики мають порушення постави, слід зазначити наступні напрями профілактики та корекції цих порушень:

1. складання індивідуального плану корекційно-профілактичної роботи з дитиною;

2. забезпечення зовнішнього (предметно-просторового) оточення дитини;

3. оптимальний рухово-ігровий режим дитини впродовж дня;

4. комплексне використання різних засобів (фізичні вправи, гігієнічні фактори, сили природи).

Література:

1. Дудин М.Г. Идиопатический сколиоз: профилактика, консервативное лечение / М.Г. Дудин. – СПб.: Человек, 2017. – 224 с.
2. Єфименко М.М., Бєседа В.В. Принципи корекції порушень постави у дітей раннього віку із затримкою психомоторного розвитку. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Вип.2. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – С. 159-172.
3. Зволінська А.М., Мозолюк О.Ю. Порушення постави в дітей і підлітків як чинник розвитку неправильного прикусу. *Сучасна стоматологія*. 2018. – № 1. – С. 90-93.
4. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Ачкасов Е. Е., Белякова А. М., Касаткин М. С. и др.; под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. – М., 2017. – 336 с.
5. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации / Е. Н. Миронова. – Орел: МАБИВ, 2017. – 134 с.
6. Роджерс С.Дж., Доусон Дж., Висмара Л.А. Денверская модель раннего вмешательства для детей с аутизмом: как в процессе повседневного взаимодействия научить ребенка играть, общаться и учиться: [пер. с англ. В. Дегтяревой] / С.Дж. Роджерс, Дж. Доусон, Л.А. Висмара. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016. – 416 с.
7. Сампиев М.Т. Сколиоз / М.Т. Сампиев, А.А. Лака, Н.В. Загородний. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 144 с.
8. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети [пер. с англ.] / М. Селигман, Р. Дарлинг. – М.: Теревинф, 2007. – 368 с.

4.5. Mini-football as an effective means of improving physical activity of future teachers at higher educational establishments

4.5. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх педагогів у закладах вищої освіти

В останні роки багато досліджень відбувалося з проблеми рухової активності різних груп населення, що дозволило розкрити певні її закономірності та зв'язки з фізичною підготовленістю. Передусім, необхідно звернути увагу на праці таких видатних науковців як Л.М. Нифонтової, В.І. Жолдак (1992); О.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко (1986), О.С. Куц (1993), які є основоположниками проблеми рухової активності. Серед сучасних вітчизняних науковців, проблему рухової активності досліджували В.В. Романенко (2002); А.І. Драчук (2002); В.В. Пильненький (2010); А.Г. Рибковский (2010); В.А. Леонова (2016). Однак, дані дослідження стосувалися професійних, вікових та статевих особливостей рухової активності різних груп населення. Але важливо зауважити, що специфіка навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) педагогічного профілю вивчена недостатньо.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що наявні методи організації процесу фізичного виховання у ЗВО педагогічного профілю недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності та вподобань значної кількості студентів до занять фізичною культурою [2].

Питання оптимізації процесу фізичного виховання на основі спортивних інтересів та мотивів фізичного вдосконалення сучасного студентства давно є предметом досліджень науковців [4]. Ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО педагогічного профілю зі спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень [3]. Дослідники досить детально дослідили міні-футбол як вид спорту та засіб покращення фізичного стану студентів (С.М. Андреев, 1989; А.А. Смирнов, 1997; В.В. Кравцов, 2002; А.Ф. Поляков, 2002). Потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол, як ефективний засіб підвищення рівня рухової активності, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів ЗВО [5].

Мета дослідження: дослідити вплив занять міні-футболом на рівень рухової активності майбутніх педагогів у закладах вищої освіти.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, хронометраж рухової активності, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики. Дослідження проводилось впродовж 2019-2020 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 30 студентів факультету професійної та технологічної освіти віком 17-20 років, віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=15 осіб), де майбутнім педагогам було запропоновано займатись за експериментальною методикою з міні-футболу під час занять з фізичного виховання та контрольну (КГ, n=15 особи), де майбутні педагоги займались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання (2003).

Рухова активність майбутніх педагогів визначалась за методикою О. С. Куца [5]. В її основу був покладений тижневий хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів. Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність за формулою:

$$ІРА(т) = ((\sum ПРА + \sum ФОРА) / (\sum Т(т) - \sum С)) \times 100 \%,$$

де ІРА(т) – індекс рухової активності за тиждень;

$\sum ПРА$ – сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);

$\sum ФОРА$ – сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами (хв);

$T(t)$ – сума часу доби за тиждень (хв);

$\sum С$ – сума часу сну.

Низка науковців обґрунтовано доводить, що рухову активність можна визначити, по-перше, як фактор, який сприятливо позначається на розвитку організму, а по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [2, 4].

Для об'єктивного обґрунтування розробленої методики оптимізації рухової активності майбутніх педагогів засобами міні-футболу нами проведено дослідження рухової активності студентів 1-4 курсів факультету професійної та технологічної освіти. Для визначення рівня рухової активності було використано метод тижневого хронометражу. Нами були виготовлені спеціальні карти, в яких реєструвалися всі види побутової рухової активності (ПРА) та фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА) під час занять фізичними вправами і спортом. При математико-статистичній обробці отриманих результатів була використана методика, розроблена О.С. Куцом.

Результати дослідження показали, що загальна рухова активність майбутніх педагогів 1-2 курсів, порівняно зі студентами 3-4 курсів, значно ($p < 0,001$) перевищує рівень рухової активності студентів 3-4 курсів (табл. 1).

Відомо, що активні заняття фізичною культурою і спортом, а також використання природних сил і гігієнічних факторів у поєднанні з фізичними вправами є змістовною стороною фізкультурно-оздоровчої рухової активності [5]. Аналіз статистичної обробки отриманих результатів індексу рухової активності за тиждень підтвердив раніше отримані показники інших авторів [2, 5], на 1-2 курсах він становить 9,67-13,56 %, на 3-4 курсах – 5,86–5,32 %. За регіональними оцінними таблицями обсягу рухової активності більше 35 % майбутніх педагогів 1-2 курсів та 55 % – 3-4 курсів.

Таблиця 1: Характеристика рухової активності майбутніх педагогів 1-4 курсів ($n=50$ на кожному курсі)

Курс	$X \pm m$	Курси					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
Загальна рухова активність за навчальний тиждень (5 днів), %							
1	$10,34 \pm 0,33$	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	$12,64 \pm 0,23$	< 0,01	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	$6,12 \pm 0,78$	–	< 0,001	–	< 0,001	–	>0,05
4	$5,48 \pm 0,50$	–	–	< 0,001	–	< 0,001	>0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність, %							
1	$5,65 \pm 0,18$	< 0,01	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	$8,42 \pm 0,30$	< 0,01	–	–	< 0,001	<0,001	–
3	$3,86 \pm 0,15$	–	> 0,05	–	< 0,001	–	< 0,001
4	$4,58 \pm 0,19$	–	–	> 0,05	–	<0,001	< 0,001
Індекс рухової активності за тиждень, %							
1	$9,67 \pm 0,32$	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	$13,56 \pm 0,33$	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	$5,86 \pm 0,45$	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	$5,32 \pm 0,26$	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05

Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні карти рухової активності майбутніх педагогів 3-4 курсів приділяють більше уваги теоретичним заняттям, перегляду телепередач, зустрічам з друзями, азартним іграм та заняттям за

комп'ютером в мережі Інтернет. Все це суттєво зменшило обсяг рухової активності майбутніх педагогів 3-4 курсів і деякою мірою негативно вплинуло на їх фізичний стан. Інтегральним показником рухової активності майбутніх педагогів є індекс рухової активності, який характеризує реальний стан рухової активності протягом дня та тижня.

Застосування експериментальної методики покращення рухової активності майбутніх педагогів засобами міні-футболу довело її ефективність [1]. У майбутніх педагогів підвищились показники рухової активності, зросла мотивація до занять фізичним вихованням, що позитивно вплинуло на спосіб життя.

Таблиця 2: Динаміка рухової активності майбутніх педагогів експериментальних груп за 2019–2020 н. р. (n=15 в КГ та ЕГ)

Показники рухової активності	Групи	Етапи експерименту	X ± m	p
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (%)	ЕГ	ВД	4,58 ± 0,19	< 0,001
		КД	10,37 ± 0,21	
	КГ	ВД	3,21 ± 0,41	> 0,05
		КД	3,44 ± 0,33	
Індекс рухової активності (%)	ЕГ	ВД	5,32 ± 0,26	< 0,001
		КД	14,88 ± 0,34	
	КГ	ВД	6,74 ± 0,38	> 0,05
		КД	7,25 ± 0,32	

За даними таблиці 2, обсяг загальної рухової активності майбутніх педагогів ЕГ за період 2019-2020 н. р. збільшився на 6,4 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – на 5,8 %, тоді як в КГ змін практично не відбулося.

Контрольні вимірювання і оцінювання рухової активності на основі регіональних оцінних таблиць [6] на кінцевому етапі педагогічного експерименту свідчать про те, що більшість майбутніх педагогів ЕГ мають високий рівень рухової активності.

Виконання експериментальної методики покращення рухової активності майбутніх педагогів засобами міні-футболу у значній мірі сприяла інтенсифікації навчального процесу [1, 7]. Проведення занять зі спортивною спрямованістю дозволило збільшити щільність занять до 70-75 %. Крім того, в ЕГ реалізувалась методична підготовка, зокрема, “Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах ЗВО” у формі домашніх завдань, на виконання яких відводилось 40-60 хвилин. Саме це

дозволило в ЕГ збільшити обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності та індекс рухової активності майбутніх педагогів більше, ніж у два рази відповідно. В КГ самостійна робота майбутніх педагогів ігнорувалася. Саме цим можна пояснити низькі результати майбутніх педагогів КГ: 7,2 % і 8,0 % становив середній річний приріст показників рухової активності.

Експериментальна методика сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у майбутніх педагогів ЕГ за період експерименту на 32,6 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності майбутніх педагогів ЕГ збільшився на 42,6 %.

Оцінювання отриманих результатів на основі регіональних оцінних таблиць [6] на контрольному етапі педагогічного експерименту свідчить про те, що більшість студентів ЕГ із нижчим за середній і низьким рівнем досягли середнього і вище за середній рівень рухової активності.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання збільшення рівня рухової активності майбутніх педагогів засобами фізичного виховання вивчені недостатньо. Численні дослідження науковців виявили низький стан фізичного здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби майбутніх педагогів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у ЗВО. У навчальному процесі доцільно відмовитись від програмного змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів та потреб у сфері фізичного виховання.

Експериментальна методика покращення рухової активності майбутніх педагогів засобами міні-футболу сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у майбутніх педагогів ЕГ за період експерименту на 32,6 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності майбутніх педагогів ЕГ збільшився на 42,6 %.

Перспективи подальших досліджень. Значне збільшення фізкультурно-оздоровчої активності та індексу рухової активності створили суттєву основу для успішного розв'язання завдань з підвищення основних показників фізичного стану майбутніх педагогів.

Література:

1. Бондарев Д.В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 1. С. 125-129.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: *монографія*. Житомир : Рута, 2009. С. 389-432.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. № 22. С. 23-28.
4. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 12. С. 46-48.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: *монографія*. Киев : Искра, 1993. 255 с.
6. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. 48 с.
7. Оксьом П.М., Шумаков О.В. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту*: зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2007. С. 54-58.

4.6. Features of the relationship between strategies of psychological protection and self-actualization in professional athletes

4.6. Особливості взаємозв'язку стратегій психологічного захисту та самоактуалізації у професійних спортсменів

Актуальність даної теми обумовлена тим, що все більша кількість фахівців з різних галузей знань звертається до проблеми самоактуалізації особистості. Самоактуалізація це свідомо діяльність людини, спрямована на максимальне розкриття і використання власного потенціалу, що дозволяє людині ефективно використовувати здібності в особистому і професійному житті, відчувати задоволення від досягнень [6; 7]. В сучасній Україні спостерігається певний дефіцит теоретико-методологічної рефлексії концепції самореалізації особистості у спорті в умовах кризи.

У сучасній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що ілюструє багатовимірність і суперечність феномена психологічного захисту, захисних механізмів психіки (Ф. Басін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Л. Гребінників, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, А. Штипель та інші). В той же час, залишається відкритим питання про те, які механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти агресивному середовищу, захищати себе, свою цілісність, внутрішню свободу і які шляхи оптимізації самозахисних зусиль особистості.

Різні сторони само актуалізації особистості розглядалися як в зарубіжній (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), так і у пострадянській та вітчизняній психології (К. Абульханова-Славська, Т. Артем'єва, В. Білогур, Е. Головаха, Л. Гозман, М. Кроз, Д. Леонт'єв, Г. Нестеренко та ін.). Активно досліджується специфіка самоактуалізації в професійній сфері (Н. Бачманова, Т. Верняєва, Л. Коростильова), розглядаються гендерні і вікові особливості самоактуалізації (Е. Вахромов, І. Кон, Ю. Міславський). Не дивлячись на пильну увагу до проблеми самоактуалізації, появу нових підходів до її рішення, вона залишається недостатньо розробленою і є сучасною надскладною проблемою. Залишаються не вивченими питання взаємозв'язку самоактуалізації і психологічного захисту особистості.

Метою дослідження є аналіз особливостей взаємозв'язку переважаючих стратегій психологічного захисту професійних спортсменів і процесів їх самоактуалізації.

Самоактуалізації особистості у спорті проявляється тоді, коли відбувається формування «буттєвих цінностей» і «мета-цінностей», що включає такі моменти цього осмислення: повне, живе і самовіддане переживання спортивних успіхів чи невдач з зосередженням на собі; існування фактично спортсмена у дії, а не в потенційності; чесність і прийняття відповідальності за свої дії; розвиток здібностей «кращого вибору»; розвиток всіх своїх потенційних актів. Пік переживання – перехідний момент самоактуалізації, коли людина усвідомлює себе більш цілісною істотою в умовах складного процесу самореалізації свого «Я» в спортивній кар'єрі, властивого духовному самовизначенню особистості [1]. Психологічний захист виникає як результат пристосування психіки до умов зовнішнього середовища, що змінюються, і внутрішніх психічних змін; психологічний захист є неадекватним варіантом освоєння особистістю реальної дійсності. Способи психозахисної поведінки можуть закріплюватися як стійкі риси характеру, набувають тенденції до самовиробництва і перенесення на схожі ситуації і стани, вони набувають статусу вже психічної властивості (закріплюються як схема реагування) [5; 8].

Відповідно до мети дослідження використовувалися такі психодіагностичні методи: для дослідження психологічного захисту – опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (LifeStyleIndex); для дослідження самоактуалізаційних процесів і тенденцій – модифікований «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» САМОАЛ (А. Лазукін в адаптації Н. Каліною); методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

У дослідженні брали участь професійні спортсмени (тріатлоністи, плавці), кількістю 41 особа, віком 18-30 років.

Дослідження психологічного захисту проводилося за допомогою методики Плутчика-Келлермана-Конте. Отримані результати показали, що переважаючими механізмами психологічного захисту у досліджуваних є: проекція (77,2%), компенсація (69,3%) і заперечення (49,5%). Найменш виражені – заміщення (24,7%), реактивні утворення (27,6%), витіснення (30,1%). Тобто у професійних спортсменів «Его-захисти» працюють таким чином: у разі проблемної ситуації неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і стають як би вторинними. Наприклад, агресивність часто приписується оточуючим, щоб виправдати власну агресивність або недобррозичливість, яка виявляється як би в захисних цілях. Також вирішення проблеми полягає в спробах знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту іншою якістю, частіше за допомогою фантазування або привласнення собі рис, чеснот, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. При цьому

запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і тому не стають частиною самої особистості.

Більшість стратегій захисту не знімають проблему, більш-менш адекватним способом виступає лише сублимація. Тому існує необхідність психокорекції. Робота із захисними механізмами припускає, по-перше, їх виявлення, пізнання, а потім напрацювання прийомів їх подолання. Основна, профілактична стратегія роботи з психологічним захистом – це підвищення рівня психологічної обізнаності. Отримані психологічні знання стають інструментом виявлення, розпізнавання і позначення того, що впливає на стан і розвиток особистості, але про що особистість не знає. Психотерапевтична техніка роботи з проекцією заснована на припущенні про те, що ми самі створюємо своє життя, і треба відновити свою причетність до неї, знайти сили для зміни внутрішнього світу. Коли людина зможе уявити собі, що їй властиві деякі якості, які вона раніше не усвідомлювала, а помічала в інших, це розширює і підтримує її пригнічене відчуття ідентичності.

Дослідження самоактуалізаційних процесів проводилося за допомогою методики «САМОАЛ». Отримані результати показують, що у досліджуваних найбільш вираженими є такі параметри особистості, яка самоактуалізується: контактність (57,3%), аутосимпатія (56,8%), орієнтація в часі (53,2%). Найменш вираженими – автономність (25,1%), потреба в пізнанні (27,8%), креативність (31,6%) і спонтанність (33,4%). Тобто у досліджуваних спортсменів розвиненими є товариськість, здібність особистості до встановлення міцних і доброзичливих взаємин з оточуючими. У них досить добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватності самооцінки. Вони схильні жити сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти розраду у минулому. Добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнювати його з минулими радощами і не знецінювати передчуттям прийдешніх успіхів. При цьому такі аспекти самоактуалізації, як незалежність і свобода; здатність до пізнання життя; творче відношення до життя; спонтанність поведінки розвинені недостатньо.

Результати кореляційного аналізу відображено в таблиці 1.

Отримані результати вказують на наявність прямої і зворотної кореляційної залежності між показниками психологічних захистів і самоактуалізаційними компонентами особистості. А саме: витіснення має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою орієнтації в часі, автономністю і саморозумінням. Регресія – з поглядом на природу людини, креативністю, спонтанністю і контактністю.

Таблиця 1: Взаємозв'язок показників психологічного захисту і рівня самоактуалізації у професійних спортсменів

Самоактуалізація	Психол. захисти	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсія	Раціоналізація
1		0,31	-0,34	0,08	-0,37	0,35	0,11	0,08	0,33
2		0,12	0,22	0,21	-0,09	0,16	0,16	0,15	0,11
3		-0,17	0,41	0,16	0,11	0,32	0,37	0,05	0,17
4		0,07	0,09	0,12	0,15	0,14	0,40	0,14	0,43
5		0,20	0,30	0,34	0,03	0,36	0,37	-0,11	-0,17
6		0,33	-0,42	-0,15	-0,32	0,40	-0,33	0,15	0,31
7		0,07	0,31	-0,12	0,16	0,17	0,15	-0,17	-0,36
8		0,31	0,11	0,29	-0,31	-0,34	0,11	0,07	0,35
9		0,11	0,22	0,34	0,07	0,19	-0,36	-0,22	0,18
10		-0,09	0,31	0,34	0,11	0,22	0,14	0,18	0,11
11		-0,18	0,12	0,46	0,13	0,18	0,09	0,06	0,19

Примітка: 1 – шкала орієнтації в часі, 2 – шкала цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба в пізнанні, 5 – креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість в спілкуванні.

Зворотний – з орієнтацією в часі й автономністю. Заміщення має прямий взаємозв'язок з креативністю, саморозумінням, аутосимпатією, контактністю і гнучкістю в спілкуванні. Заперечення має зворотну кореляційну залежність з орієнтацією в часі, автономністю і саморозумінням. Проекція прямо взаємопов'язана з орієнтацією в часі, поглядом на природу людини, креативністю, автономністю. Зворотно – з саморозумінням. Компенсація має прямий взаємозв'язок з поглядом на природу людини, потребою в пізнанні, креативністю. Зворотній – з автономністю, аутосимпатією. Раціоналізація має пряму залежність з орієнтацією в часі, потребою в пізнанні, автономністю, саморозумінням. Зворотну – із спонтанністю. Виходячи з отриманих результатів, можна констатувати, що найбільш сприятливими для самоактуалізації професійних спортсменів є такі психологічні захисти, як регресія, заміщення, проекція і раціоналізація.

Таким чином, результати, отримані у дослідженні дозволяють виділити види психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес

самоактуалізації особистості професійних спортсменів, це – заміщення і проєкція.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці психологічних засобів послаблення неефективних психологічних захистів та формуванні особистості спортсмена, який прагне самоактуалізуватися повною мірою.

Література:

1. Білогур В.Є. Соціально-філософський аналіз спорту як головної субстанції самореалізації особистості: теоретико-методологічні виміри. *Гілея (науковий вісник)*. Київ: Вид-во УАН ТОВ «НВП»«ВІР». 2013. Вип.72. С. 74-76.

2. Гринь О. Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.(фізична культура і спорт). Київ. 2015. Вип. 6(62)15. С. 28-32.

3. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19-22.

4. Нестеренко Г.О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук. Київ, 2003. 18 с.

5. Резникова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. канд. психол. наук. Слов'янськ, 2009. 229 с.

6. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Луцьк, 2010. 14 с.

7. Солодухова О.Г., Старинская Н.В. Проблема самоактуалізації личности студентов. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. Вип. 13. С. 454-465.

8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

4.7. Nutritional features in the process of physical rehabilitation

4.7. Особливості харчування у процесі фізичної реабілітації

Сутність фізичної реабілітації полягає насамперед у відновленні здоров'я, функціонального стану та працездатності, що виникли внаслідок хвороби, травмування, впливу фізичних, хімічних чи інших соціальних факторів. Провідною метою процесу фізичної реабілітації є ефективне відновлення або компенсація фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, поліпшення рівня фізичних якостей, психоемоційної стабільності та адаптивних резервів людського організму засобами та методами фізичної культури, елементами спортивної підготовки, масажем, фізіотерапією та природними факторами.

Важлива роль у процесі фізичної реабілітації покладається на забезпечення системи своєчасного та ефективного відновлення енергетичного потенціалу пацієнта, а саме на правильно та раціонально побудоване харчування.

У науково-медичній літературі харчування розглядається як складний процес надходження, перетравлення, всмоктування та засвоєння в організмі їжі, необхідній для будівництва і відновлення клітин і тканин тіла, відновлення енергетичних витрат, спрямованих на забезпечення рухових та фізіологічних функцій організму.

Водночас під поняттям «раціональне харчування» слід розуміти процес фізіологічно повноцінного харчування людини, що передбачає урахування її статі, віку, характеру рухової активності та національних традицій. Дотримання правил раціонального харчування у процесі виконання реабілітаційної програми дозволяє забезпечити спрямованість на збереження здоров'я, посилення опору впливу шкідливих факторів навколишнього середовища, більш високий рівень розумової та фізичної працездатності, активне довголіття.

Ефективність забезпечення харчування у процесі фізичної реабілітації передбачає знання та врахування харчової, біологічної та енергетичної цінності харчових продуктів, яка визначає наявність в них білків, жирів, вуглеводів, мінеральних елементів, вітамінів, органічних кислот, смакових ароматичних речовин. Біологічна цінність харчових продуктів відображає кількість білкових компонентів продукту, залежить від перетравлення білка і його амінокислотного складу. Енергетична цінність характеризується кількістю енергії, яка звільняється у процесі біологічного окислення харчових речовин і

використовується для забезпечення фізіологічних функцій організму. Харчова функція продуктів тим вища, коли вона відповідає формі збалансованого харчування [6].

Особливої уваги харчуванню людини слід надавати під час виконання програми фізичної реабілітації, враховуючи, що в різні періоди життя відбувається зміна фізіологічних функцій та обміну речовин. Абсолютні норми потреби дитини у забезпеченні харчовими речовинами та енергією знаходяться у безпосередній залежності від маси тіла, яка, у свою чергу, залежить від віку. Значно змінюється потреба у забезпеченні основними харчовими речовинами у похилому віці у бік зменшення у їжі білків, жирів, вуглеводнів та енергії. Якщо рекомендовану калорійність добового раціону людини у віці від 30 до 40 років вважати за 100%, то у віці 41-50 років її необхідно знизити до 90%, у віці 51-60 років – до 80%; у віці 61-70 років – до 70%, а старших за 70 років – до 60% [2, 3].

Природа не створила універсального продукту, який би мав усі необхідні людині компоненти. Тільки комбінація різних продуктів дозволяє забезпечувати організм усіма необхідними йому харчовими речовинами, зокрема й вітамінами і мікроелементами.

Їжа має принципові відмінності від інших факторів зовнішнього середовища, які визначаються тим, що у процесі травлення вона перетворюється у внутрішній фактор. Водночас харчування сучасної людини значною мірою не відповідає біологічній суті його організму, що дуже часто стає причиною багатьох захворювань.

Значна кількість дієтологів на основі власного багаторічного досвіду позиціонує таке ствердження: «Якщо в окремих випадках не можливо визначити батька хвороби, то мати її завжди – харчування». Саме тому фізичному терапевту у процесі фізичної реабілітації слід завжди пам'ятати цю просту істину.

На сьогоднішній час існують два погляди на проблему харчування – натуропатів і представників офіційної науки. Неосвіченість багатьох людей на сьогодні у питанні харчування дивовижна. Навіть сучасна людина з вищою освітою не завжди знає про те, як треба піклуватись про свій особистий організм засобами правильного харчування.

Відомому популяризаторові здорового способу життя Полю Бреггу належить такий вислів «Людина за своїм нерозумінням користі їжі та напоїв помирає не проживши і половини того життя, яке б вона могла прожити, оскільки вживає важку для перетравлення їжу, запиваючи її при цьому отруйними напоями і після цього виявляє здивування, чому не може дожити хоча б до ста років». Він стверджує, що застосування різноманітних фізичних

вправ та раціональне харчування допомогло йому прожити більше 90 років [4].

«Я впевнений, - писав він, - що 99% хворих людей страждають через неприродне шкідливе харчування. Вони не розуміють наскільки завдають собі шкоди та засмічують свій організм вживаючи м'ясу їжу та скільки отруйних речовин накопичується у їхньому організмі».

У процесі фізичної реабілітації терапевту слід враховувати, що незбалансоване харчування може призвести не тільки до уповільнення реабілітаційного відновлення, а й навіть до виникнення додаткових захворювань пацієнта.

Перше питання стосовно правильного харчування у процесі фізичної реабілітації, відповідь на яке фізичному терапевту необхідно знати, таке: які види продуктів харчування є найбільш цінними для людини? Відповідь на це питання дає австралійський натуропат Кантер Джері. Він зазначає, що найбільш корисними є сирі плоди та горіхи.

На необхідності вживання великої частини їжі у сирому вигляді наголошують спеціалісти з США Г. Шелтон та А. Бріз, а також інші натуропати. Якщо згадати, що утримувались від м'ясної їжі і використовували молочно-рослинну дієту такі видатні постаті як Вольтер, Руссо, Ньютон, Байрон, Павлов, Толстой, то можна дійти висновку, що це достатньо розумний напрямок, тим більше, що вони зуміли зберегти здоров'я до глибокої старості [6].

Так висловлюються натуропати, не надаючи при цьому науково обґрунтованих даних. Це, можливо, і стало причиною, того, що наука про харчування не достатньо враховує їх досвід. Водночас їх погляди з кожним роком знаходять нових послідовників, які цікавляться літературою з натуропатії.

Академік А.А. Покровський вважає, що нормальна фізіологічна діяльність організму можлива лише за умови збалансованого раціонального харчування, яке забезпечує його не тільки необхідною енергією та «будівельним матеріалом», але й збереження складної взаємодії між багаточисленними компонентами їжі, кожному з яких відведена певна роль у обміні речовин.

Людина за своїми біохімічними властивостями поступається іншим організмам. Головним матеріалом для будови людського організму є білки, які являють собою сукупність різних амінокислот, у переліку яких вісім таких, що не синтезуються в організмі – їх називають незамінними амінокислотами. Одноклітинні організми здатні до такого синтезу, тому людині необхідно вибирати їжу, яка б забезпечувала в його організмі речовини, необхідні для його нормального функціонування [7].

Забезпечення нормальної життєдіяльності організму можливе тільки у результаті точної і злагодженої роботи ферментних систем. Ферменти - це

речовини білкової природи, що регулюють біохімічні процеси в організмі. Харчові речовини проходять низку «ферментних брам», достатньо пропускну здібність яких досягається за відповідності цих ферментів структурі їжі. Якщо відповідний фермент відсутній або є, але діє недостатньо активно, перетравлення певних інгредієнтів їжі може затримуватись. Результатом цього можуть бути різні відхилення життєдіяльності організму.

Яку ж кількість їжі слід вживати звичайній людині? Ця проблема, на жаль, хвилює небагатьох, особливо тих, хто цікавиться проблемами харчування. Особливо важливого значення цьому питанню слід приділяти фізичним терапевтам у процесі фізичної реабілітації.

«Переїдання шкідливе для здоров'я», - стверджують лікарі усіх шкіл та напрямків діяльності від Гіппократа до сьогодення. Результатами наукових досліджень переконливо доведено прямий зв'язок між зайвою вагою та ранньою смертю. Якщо порівняти людей із зайвою вагою тіла з людьми нормальної ваги, то виявляється, що в перших у 6 разів частіше з'являються камені в нирках, у 4 рази частіше камені у жовчному міхурі та у 3 рази швидше набуває розвитку цукровий діабет [1, 7].

За ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я було здійснено вивчення розповсюдження атеросклерозу. Результатом дослідження стало встановлення, що худорлявих чоловіків він приводить до інфаркту міокарду рідше, ніж чоловіків із зайвою вагою у 4 рази, а жінок – у 3 рази.

У США було проаналізовано дані смертності хворих, зібрані за 50 років. З'ясувалось, що відсоток смертності від раку був вищим у людей із зайвою вагою, а гіпертонія наче тінь ходить за людьми із зайвою вагою. Ожиріння - хронічний стрес, який змінює анатомо-функціональний стан легенів і зменшує їх загальну ємність, виникає гіповентиляція, що частіше призводить до запальних процесів – пневмонії, тощо [2, 5, 6].

Вимоги зменшити кількість вживання їжі проходить червоною ниткою у більшості праць лікарів і дієтологів. З'ясовано, що зменшення кількості їжі значно зменшує кількість захворювань та сприяє продовженню життя. Особливо шкідливе переїдання у похилому віці.

Відомо, що після досягнення людиною статевої зрілості, гіпофіз починає генерувати «гормони старіння». Помірна дієта призводить до значного зменшення вироблення «гормонів старіння», а отже, сприяє омолодженню. Таким чином, важливо пам'ятати, що зайва кількість їжі не приносить користі, більш того, багато енергії витрачається на її перетравлення.

Кількість їжі, необхідної людині для нормального функціонування, зокрема пацієнту у процесі фізичної реабілітації, підраховується в залежності від енергетичних витрат організму і складає орієнтовно – 1 ккал/год. на кожен

кілограм ваги (при вазі 70 кг енергетична цінність їжі має становити приблизно 1700 ккал на день) [2, 3, 5].

Друге важливе питання, яке має цікавити фізичного терапевта – порада пацієнту стосовно того, що треба їсти? Раніше продукти розглядались, головним чином, з точки зору їх калорійності. Більш пізні дослідження показали особливу цінність фактору біологічної активності, яка слугує незамінним джерелом життєво-важливих процесів. Біологічно активні речовини у біосинтезі є безпосередньо попередниками хімічних регуляторів фізіологічних процесів - ферментів, гормонів.

Відповідно до хімічного складу харчових продуктів та концепції збалансованого харчування фахівцями з дієтології були уведені такі поняття: загальна харчова цінність продуктів, енергетична та біологічна цінність. Ці поняття дають можливість виявити та врахувати усі переваги і недоліки продуктів. Так, наприклад, були виявлені продукти - носії «порожніх» калорій. Вони мають значну калорійність, але абсолютно не мають цінних складових компонентів (цукор, кондитерські вироби) у них нульові показники вмісту вітамінів, мікроелементів, крім заліза. Горілчані вироби є носіями не тільки «порожніх» калорій, а ще й належать до отруйних речовин.

Систематичне порушення збалансованого харчування, недостатнє або надмірне споживання будь-якого з інгредієнтів їжі (білків, жирів, вуглеводнів, мікроелементів, вітамінів) у більшості випадків викликають так звані аліментарні захворювання. Вони можуть бути попереджені зміною в їжі кількості окремих речовин відповідно до потреб організму. Так, недостатнє вживання білків позначається на обміні жирів, вуглеводнів, вітамінів, мінеральних речовин, що значною мірою пов'язано зі зміною активності ферментів. Надмірність вживання білків веде до ожиріння, перенапруження нервової системи. Особливо позначається на діяльності організму нестача ненасичених жирних кислот – в наслідок цього порушується обмін холестерину та вітамінів А та Е (це стає причиною сухості шкіри). З іншого боку, надмірність жирів сприяє розвитку ожиріння, жовчнокам'яної хвороби [3].

При нестачі або надмірності вуглеводнів також виникають порушення обміну речовин, які призводять до низки різних захворювань.

Для більш ефективного здійснення реабілітаційних програм фізичному терапевту важливо знати, враховувати та рекомендувати пацієнтам програми правильного харчування на основі знань про роль, яку відіграють основні інгредієнти їжі у життєдіяльності фізіологічних систем організму.

Білки. Як відомо, білковий обмін координує, регулює та інтегрує більшість хімічних перетворень в організмі. Саме із станом білків пов'язане виникнення та розповсюдження збудження, скорочення м'язів,

транспортування кисню, властивості крові, імунний захист, передача спадкової інформації та ін. Найбільше протиріч при дослідженні проблеми раціонального харчування викликає питання про м'ясний білок. Сучасні дослідження про вплив харчування на нервову діяльність показали, що на сучасному етапі еволюції людини наявність високого вмісту м'ясного білку в їжі не дає позитивного ефекту. При вивченні динаміки харчових процесів було виявлено, що дієта з малим вмістом білку тваринного походження і більш високим вмістом вуглеводнів сприяє перевазі процесів збудження. Підвищення вмісту білку веде до превалювання процесів гальмування, а надмірне збільшення білку в раціоні протягом тривалого часу приводить до порушень основних нервових процесів, у результаті чого може виникнути стан близький до невротичного. Потреба у білку залежить від інтенсивності процесів його обміну у тканинах організму і визначається за рівнем азотистої рівноваги [1].

Рекомендована норма вживання білка для здорової людини становить 100-110 г на добу. Біологічна цінність білку залежить від його амінокислотного складу та інших структурних особливостей. Чим ближче по складу амінокислот білок, який вживається у їжу, тим більша його біологічна цінність. За відсутності необхідної кількості незамінних амінокислот поряд з порушенням синтезу білка спостерігаються деякі розлади, які залежать від специфічного значення відповідної амінокислоти в організмі.

Так, наприклад, метіонін, який є у молоці і молочних продуктах, має велике значення для забезпечення захисних функцій печінки (попереджує жирове переродження печінки) [5].

У залежності від вмісту незамінних амінокислот білки поділяються на: повноцінні (молоко, м'ясо) і неповноцінні (білки рослин). Але це не означає, що без м'яса харчування буде неповноцінним. Використовуючи різні поєднання рослинних білків, можна доповнити до норми недостачу амінокислот в окремих продуктах.

Порівняльна біологічна цінність білків характеризується такими цифрами: білки молока містять 100 умовних одиниць (у. о.), білки м'яса і риби – 90 у. о., білки картоплі – 80 у. о., білки вівса та житнього хлібу – 75 у. о., білки гороху – 55 у. о., білки пшениці – 50 у. о [3].

Порушення обміну білків призводить до збільшення концентрації сечової кислоти в крові, відкладення сечокислих солей, сечокиислому діатезі. Виникнення цих захворювань пов'язують з надмірним вживанням м'ясних продуктів.

Значною перевагою рослинних білків є те, що вони не мають пуринових основ (крім бобових), завдяки яким створюється в організмі сечова кислота.

Жири. Жири, що потрапляють в організм з їжею, у процесі перетравлення в тонкій кишці розщеплюються на гліцерин та жирні кислоти, які переважно всмоктуються з кишок у лімфу і частково у кров. У багаточисельних дослідженнях зазначається, що при виключенні з раціону жирів або за їх нестачі скорочується тривалість життя людини, сповільнюється ріст, знижується синтез білку, зменшується опір організму до несприятливих чинників і захворювань [2, 5].

Жири є носіями біологічно активних речовин, вони необхідні для засвоєння кальцію, магнію, каротину, жиророзчинних вітамінів. Рекомендоване співвідношення складу в їжі жирів тваринного та рослинного походження становить відповідно 2:1. Загальна кількість добового споживання жирів відповідно до різних рекомендацій має становити 0,6-1 г на 1 кг ваги людини.

До групи жирів також належать жироподібні речовини – холестерин та лецитин. Основне місце утворення холестерину - печінка. Синтез холестерину в організмі збільшується при переїданні, а також, при нестачі в організмі інсуліну та гормону щитовидної залози - тироксину. При дослідженні впливу різних дієт на рівень холестерину виявилось, що рослинна дієта сприяє зменшенню рівня холестерину, при дієті ж, багатими на жироподібні кислоти, рівень холестерину підвищувався. Сучасні дослідження привели до висновку, що на збільшення рівню холестерину в організмі впливає не стільки кількість його в різних продуктах харчування, як визнавали раніше, скільки порушення обміну речовин пов'язане з неправильним харчуванням.

Антагоністом холестерину є - лецитин, який впливає на діяльність центральної нервової системи і печінки, стимулює кровотворення, підвищує опір організму до інфекцій та отруйних речовин, перешкоджає розвитку атеросклерозу. Велика кількість лецитину міститься в гречаній крупі, пшениці, висівках, квасолі, горосі. Багато лецитину міститься в продуктах в яких багато холестерину(вершки, яйця, мозок тощо).

Вуглеводні. Головна функція, яку виконують вуглеводні, - забезпечення організму енергією. Необхідність у них залежить від рівня енергетичних витрат організму [2, 5].

Чистим вуглеводнем є - цукор, але на мінімізації його вживання наполягають не тільки натуропати, а й більшість спеціалістів з харчування усіх напрямків. Дослідження науковців різних країн переконливо доводять, що надмірне споживання цукру може викликати виникнення ожиріння, діабету. До негативних наслідків призводить також уживання у великій кількості цукру в людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, особливо у літньому віці.

Глюкоза, якої в цукру достатньо, необхідна для харчування мозку, але кожні 25 грам цукру сприяють утворенню в організмі 10 грам жиру.

Рекомендована добова норма вживання цукру знаходиться у межах 50-60 г. Більшість натуропатів дотримуються думки про цілковите виключення цукру з раціону. Вони пропонують замінити його на мед та фрукти. Цукор швидко розщеплюється і всмоктується, перетворюючись на жир. Крім того, надмірна кількість цукру негативно впливає на потові залози та сприяє підвищенню рівня холестерину в крові.

Проте відома і роль цукру як джерела утворення в організмі глікогену – речовини, яка харчує печінку, м'язи та серце. Також цукор є важливим засобом нормалізації діяльності центральної нервової системи.

Баластні речовини. У більшості продуктів рослинного походження містяться речовини, які не перетравлюються у шлунково-кишковому тракті - клітковина і пектин. Однак вони необхідні людині. Якщо їжа, бідна на них, виникає атонія кишечника. Таким чином, баластні речовини є регулятором рухової функції кишечника [2, 5].

Пектинові речовини покращують роботу кишечника, уповільнюють процеси гноїння у шлунку, зменшують всмоктування деяких шкідливих речовин. Пектину багато міститься у червоній смородині.

Антивітамінні - з'єднання, які мають здібність зменшувати або повністю знищувати ефект вітамінів незалежно від механізму їх дії. До антивітамінів належать такі ферменти як аскорбаксилаза та тіаміназа. Під їх впливом втрачається дуже значна частина корисної дії аскорбінової кислоти і тіаміну (вітамін В₁).

Аскорбаксилазу містять більшість овочів, фруктів і ягід. Особливо важливо пам'ятати про це у процесі приготування змішаних соків. Так, наприклад, аскорбінова кислота за 15 хвилин в соку буряка втрачає свої властивості на 15%; в соку білокачанної капусти - на 53%. При нагріванні протягом 1-3 хвилин до 100°C аскорбаксилаза зводить нанівець увесь ефект вітаміну С [5].

Найбільше тіамінази містить сира риба, рис, ягоди (чорниця, чорна смородина, вишня), шпинат, сирі яйця, кава. При переважному вживанні цих продуктів можна отримати дефіцит вітаміну В₁. Тіамінази рослинного та тваринного походження здатні викликати розпад вітаміну В₁ у продуктах при тривалому зберіганні.

Мінеральні речовини та мікроелементи. Вони впливають на протікання життєвих процесів в організмі людини. Їх дефіцит призводить до глибоких порушень у стані здоров'я [2, 5].

Однією з найбільш поширеніших мінеральних речовин, яку ми вживаємо у їжу, є кухонна сіль. Вона має велике значення для забезпечення нормальної діяльності організму, проте велика кількість людей зловживають її

споживанням. Зайва сіль сприяє затриманню води в організмі людини, тим самим, завантажуючи непотрібною (зайвою) роботою серце, нирки, а також негативно впливає на механізми регулювання тиску крові, а все це сприяє розвитку атеросклерозу судин мозку.

Рекомендації по вживанню кухонної солі різняться. Так, Інститут харчування пропонує норму 10-15 г на добу, а натуропати - 0-2 г. Більшість натуропатів вважають, що кількість натрію який надходить до організму з овочів, фруктів та зернових уже забезпечують необхідну норму.

Натрій і калій у вигляді іонів містяться у всіх клітинах і тканинах організму. Вони беруть участь у проведенні імпульсів нервовими волокнами, тому порушення співвідношення цих елементів в організмі людини призводить до погіршення властивостей нервових волокон.

Особливо важливу роль калій і кальцій відіграють у діяльності серця. Так іони калію сприяють зниженню ритму серцевих скорочень, зменшують збудливість м'язів серця. Іони кальцію призводять до зворотної дії.

Обмін калію тісно пов'язаний з вуглеводним обміном. При ожирінні, що викликане вуглеводним обміном спостерігається зменшення вмісту іонів калію у крові. Харчування переважно рослинною їжею підвищує кількість калію у крові, при цьому збільшуються сечовиділення та виділення солей натрію. Калій міститься в листях петрушки, селери, картоплі, дині, зеленій цибулі, яблуках, ізюмі, кукурудзі, абрикосах [6].

Залізо є необхідним для утворення гемоглобіну, воно є важливою складовою частиною низки ферментів. Його хронічна нестача викликає порушення ферментативної реакції обміну речовин, призводить до негативних змін метаболізму шкіри, волосся, нігтів, занепаду сил, лейкемії. Залізо міститься в овочах, фруктах, зернових, м'ясі. Залізо, яке організм отримує з м'ясом, хлібом, яйцями засвоюється тільки на 25-40%. Проте залізо, що міститься у фруктах та овочах засвоюється на 80%. Це пояснюється присутністю в них вітамінів, які сприяють засвоєнню заліза.

Так як рослини беруть мінеральні речовини безпосередньо із землі, а тварини одержують із рослин, то зрозуміло, що рослинна їжа краще забезпечує організм людини необхідними мінеральними речовинами. Уведення необхідних організму мінеральних солей у вигляді лікарських препаратів значно зменшує їх ефективність ніж одержання їх з їжею.

Демінералізуючі фактори. Вони подавляють дію мінеральних солей: кальцію, заліза тощо, утворюють важкорозчинні сполуки (фітин, щавлева кислота). Фітин міститься у зернових, бобових та горіхах. Цікаво, що білий хліб майже не має фітину, у той час як сірий має значну його кількість. Житній хліб фітину не містить. Щавлева кислота утворює практично нерозчинні солі

кальцію, тому продукти, які її містять, здатні різко знижувати його засвоєння організмом. Серед таких: шавель, буряк, чай, какао [5].

Збалансоване раціональне харчування людини забезпечує організм корисними речовинами та сприяє його здоровому та повноцінному існуванню. Врахування принципів раціонального харчування у процесі фізичної реабілітації має стати важливим завданням реабілітаційної програми. Такий підхід дозволить вивести реабілітаційний процес на новий більш якісний рівень та забезпечить більш повноцінне відновлення рухової функції пацієнта.

Література:

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Зубар, Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Системы оздоровления П.С. Брега. М.: Изд-во «Мега», 1994. 224 с.
5. Фармацевтична хімія: Підручник / ред. П. О. Безуглий. Вінниця: Нова Книга, 2008. 560 с.
6. Шелтон Г. Ортотрофия: Основы правильного питания. М.: Молодая гвардия, 1992. 205 с.
7. Щедрунов В. В. Рациональное и лечебное голодание. Жизнь без лекарств. СПб. : Гиппократ, 1996. С. 221-222.

PART 5

**FORMATION OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION HEALTHY
ENVIRONMENT AS A FACTOR OF A HARMONIOUS
PERSONALITY DEVELOPMENT**

5.1. Formation of health preservation environment of general educational institution

5.1. Формування здоров'язбережувального середовища закладу загальної середньої освіти

Особливості розвитку українського суспільства та освітньої ситуації сьогодення висувають нові вимоги до системи освіти підрастаючого покоління. Перегляд змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я учнів, вимагає змін до проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

В умовах інформатизації суспільства на здоров'я учнівської молоді впливає багато чинників, дія яких раніше була значно меншою. Особливо помітний цей вплив у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Через навчальні перевантаження більшість школярів страждає від недостатньої рухової активності.

Така ситуація вимагає реалізовувати в навчально-виховному процесі не лише основні положення науки про здоров'я, але і забезпечувати виховання в учнів ціннісного ставлення до здорового способу життя та навичок культури здоров'я. Необхідно виробити у кожного учня програму життєдіяльності, що охоплює: здатність бути відповідальним за своє здоров'я, мотивацію на збереження здоров'я, володіння методами самодіагностики, самооцінювання,

самоконтролю та самокорекції психосоматичного стану. У вирішенні цієї важливої проблеми великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасного освітнього закладу.

У Державному стандарті базової середньої освіти (2020 р.) зазначено, що метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

Перед сучасним закладом освіти постає проблема створення таких умов, які б сприяли розвитку життєвих компетентностей, природних нахилів, обдарувань кожної дитини, і дозволили б вийти їй зі стін школи здоровою людиною з ціннісним ставленням до власного здоров'я. Забезпечення здоров'язбереження учнів у процесі навчання й виховання вимагає розв'язання комплексу завдань, що торкаються як матеріального, кадрового забезпечення, так і організаційно-змістового наповнення й стосуються змін змісту освіти та форм і методів її здійснення. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

Науковцями та педагогами-практиками доведено, що одним із шляхів розв'язання завдань здоров'язбереження у закладі освіти є створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Як зазначає Т. Осадченко, застосування середовищної взаємодії забезпечить цілісний підхід у вирішенні комплексу завдань здоров'язбереження майбутніх поколінь: формування ціннісних здоров'язбережувальних орієнтацій та досвіду учнів; створення комфортної психоемоційної атмосфери освітнього процесу, що забезпечує позитивний освітній результат; сприятиме використанню в педагогічній практиці сучасних технологій збереження та зміцнення здоров'я; забезпечить участь усіх суб'єктів взаємодії (учнів, учителів, батьків, громадськості) в організації та розширенні простору можливостей здоров'язбережувальної діяльності [8].

Мета дослідження полягає у з'ясуванні сутності і значення здоров'язбережувального сучасного освітнього середовища закладу освіти, а також у визначенні оптимальної діяльності щодо його ефективного формування.

В умовах соціально-економічної нестабільності стає особливо актуальним розвиток комфортного освітнього середовища у закладі освіти. Істотними характеристиками цього середовища є гнучкість, різноманітність, доступність у

часі та просторі, які забезпечують людині розуміння себе і навколишнього середовища, сприяють виконанню його соціальної ролі.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови [4] дається трактування терміну «середовище», як сукупність природних умов, у яких відбувається життєдіяльність якого-небудь організму. Таким чином, «середовище» є зовнішнім простором, що оточує об'єкт дослідження, має системно організовані складові та створює умови для існування його у просторі, вступаючи з ним у взаємодію.

Розглядаючи співвідношення понять «простір» та «середовище», науковці [5, 9] згодні з тим, що вони є близькими, але не синонімічними поняттями. Простір по відношенню до середовища є конструктом вищого порядку, в якому може знаходитися декілька середовищ. Конструкт «середовище» відображає взаємозв'язок умов, що забезпечують розвиток людини. У цьому випадку передбачається присутність людини в середовищі, взаємовплив, взаємодія оточення з суб'єктом. Простір же може існувати без людини. Учені виділяють наступну ієрархію педагогічних конструктів: освітній простір, освітнє середовище, навчальне середовище.

Освітнім простором є комплекс умов, чинників, тим або іншим чином пов'язаних між собою і таких, що роблять вплив на освіту людини. Освітній простір може існувати як певна абстрактна система, незалежно від того, хто навчається.

Для нашого дослідження важливим є поняття «освітнє середовище», теоретичні і практичні питання якого розглядалися в працях багатьох науковців. Поняття «освітнє середовище» є складним, багатовимірним і суб'єктивним. На сьогоднішній день, дефініцій, за допомогою яких дослідники намагаються відобразити сутність даного феномена, у науковій літературі недостатньо. Як правило, визначення не дають повну сутнісну характеристику цього складного явища. У тому чи іншому тлумаченні поняття виділяють один або декілька істотніших, з точки зору вчених, ознак освітнього середовища.

На основі аналізу наукової літератури [5, 9, 11], освітнє середовище можна визначити як систему умов існування, формування і діяльності особистості в процесі засвоєння нею конкретної системи наукових знань, практичних умінь і навичок; як систему умов виховання й навчання особистості.

Освітнє середовище є системою зовнішніх впливів, до яких у дітей в процесі еволюції вироблені механізми адаптації. Його можна умовно представити як комплекс таких показників: навчальне тижневе навантаження, режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання, рухова активність у школі та організація харчування в школі.

Освітнє середовище прямо або побічно впливає на організм дитини і формує його адаптаційні можливості і стан здоров'я. У тих випадках, коли освітнє середовище виявляється оптимальним і сила впливу відповідає адаптаційним можливостям, відбувається сприятливий процес зростання і розвитку дитячого організму. При цьому здатність школяра пристосовуватися до постійно мінливих умов освітнього середовища стає чинником зміцнення його здоров'я. У тих же випадках, коли освітнє середовище не відповідає адаптаційним можливостям організму, що росте та виникає перенапруження механізмів адаптації, формуються передпатологічні і патологічні стани [1].

Комфортне середовище для дитини – це можливість прояву активності в освітньому процесі; високого рівня мотивації; задоволеністю освітнім процесом; реалізації своїх індивідуальних можливостей.

Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку дитини, отримало назву *здоров'язбережувальне*, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Науковці доводять, що на сьогодні розуміння педагогами сутності стратегії формування здоров'язбережувального середовища сучасного закладу освіти обмежується лише проведенням деяких оздоровчих заходів, які здебільшого не є ефективними та не вирішують питання психологічного комфорту учнів, а також не сприяють збереженню здоров'я вчителів [1].

Однак така діяльність вимагає врахування педагогами певних умов, серед яких визначають:

- визнання педагогічним колективом важливості проблеми, пов'язаної зі збереженням та зміцненням здоров'я як учнів, так і учителів;

- кожна людина, що працює в школі, має нести відповідальність за вирішення питань здоров'язбереження, без чого неможливе визнання пріоритету здоров'я;

- забезпечення позитивного педагогічного та психологічного впливу кожного вчителя на своїх учнів під час навчально-виховного процесу;

- формування як в учнів, так і у вчителів здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок;

- збереження та зміцнення здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу завдяки використанню оздоровчих засобів (фітобару, спортивного залу, басейну, медичної діагностики, психологічного розвантаження) [1, 3].

Науковці також мають різні погляди на зміст поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та його компонентну структуру.

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

Під здоров'язбережувальним освітнім середовищем Н. Міллер розуміє сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Таке середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [7, с. 18].

Важливим також є тлумачення поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» А. Маджуги, як цілеспрямованої і професійно створюваної системи дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі й до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [6].

Дослідник Д.С. Сомов зазначає, що здоров'язбережувальна діяльність у закладі освіти ґрунтується на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу [10, с. 42].

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури дає змогу визначити здоров'язбережувальне середовище закладу загальної середньої освіти як сукупність певних компонентів, які у поєднанні й взаємодії між собою сприяють формуванню в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя [1].

Формування здоров'язбережувального середовища – це спільна діяльність усіх учасників освітньої взаємодії (вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, адміністрації закладу тощо).

Основні принципи формування здоров'язбережувального середовища:

- комплексність використання профілактичних і оздоровчих технологій;
- безперервність профілактичних і оздоровчих заходів;
- максимальне охоплення оздоровчими заходами всіх суб'єктів;
- переважне використання немедикаментозних засобів оздоровлення, простих і доступних технологій;
- інтеграція програми профілактики і оздоровлення в освітній процес;
- дотримання в освітньому закладі санітарно-гігієнічних вимог, що регламентують забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя.

При формуванні здоров'язбережувального середовища в закладі освіти повинен використовуватися системний підхід, що передбачає наступні рівні:

Популяційний рівень – спрямований на всіх учасників освітнього процесу і передбачає усунення і попередження прояву чинників ризику, безпосередньо пов'язаних з поведінкою, способом життя учнів і передбачає: створення сприятливих санітарно-гігієнічних умов; підготовку вчителів з питань здоров'язбереження; навчання учнів питанням профілактики захворювань і збереження здоров'я.

Питання профілактики захворювань висвітлюються: у рамках уроків біології, хімії, фізичної культури, основ здоров'я; на окремих тематичних уроках інших предметів, факультативних заняттях; на виховних годинах; на загальношкільних заходах (дні здоров'я, конкурси, вікторини, фізкультурно-спортивні свята та ін.); демонстрацією відеороликів, інформаційних стендів.

Груповий рівень – спрямований на учнів «груп ризику» (чи інших учасників освітнього процесу), які мають порушення здоров'я і передбачає проведення серед них профілактичних і оздоровчих заходів. З урахуванням виявлених проблем у стані здоров'я розробляються відповідні програми корекції.

Індивідуальний рівень – передбачає персоналізований підхід до усунення негативного впливу зовнішніх факторів і корекції виявлених відхилень в стані здоров'я учня при активному залученні батьків.

Основоположним у реалізації здоров'язбереження є комплексний підхід шляхом використання як загальношкільних, так і цільових технологій здоров'язбереження.

Загальношкільні технології здоров'язбереження:

- організація і забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу і режиму занять;
- оптимізація санітарно-гігієнічних умов в закладі освіти;
- забезпечення раціонального і збалансованого харчування учнів;
- активне використання всіх форм фізичного виховання;
- забезпечення психологічного комфорту всім учасникам освітнього процесу, створення комфортного середовища для кожного учня;
- інтеграція в освітній процес здоров'язбережувальних педагогічних технологій і оздоровчих заходів, програм освіти у сфері здоров'я;
- формування здорового способу життя учнів, гігієнічне навчання і виховання;
- забезпечення консультування батьків, орієнтованого на зміцнення здоров'я і поліпшення соціальної адаптації дитини;

- організація роботи щодо зміцнення здоров'я педагогів та інших фахівців закладу освіти;

- навчання педагогічних кадрів питанням охорони здоров'я дітей [3].

Цільові технології здоров'язбереження розробляються медичними працівниками спільно з адміністрацією освітнього закладу з урахуванням виявлених проблем у стані здоров'я і спрямовані на попередження розвитку дидактогенних патологій здоров'я учнів (функціональні відхилення і хвороби кістково-м'язової системи і органів зору, психоемоційна дезадаптація та ін.).

Для реалізації в закладі загальної середньої освіти заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я, створення здоров'язбережувального середовища необхідним є формування команди однодумців з усіх учасників освітнього процесу (вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, адміністрації закладу тощо). У своїй діяльності команда взаємодіє з зацікавленими особами, громадськими об'єднаннями та іншими структурами.

На основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду [1, 3, 8], вважаємо, що формування здоров'язбережувального середовища має реалізовуватися через різні напрями діяльності освітнього закладу у такій послідовності:

1. Оцінка ситуації і виявлення пріоритетних проблем, що визначають формування здоров'я учнів. Для виявлення пріоритетних проблем в стані здоров'я учнів та чинників, що негативно впливають, медичними працівниками спільно з адміністрацією закладу освіти, фахівцями центру громадського здоров'я, а також іншими зацікавленими особами аналізується стан здоров'я і санітарно-гігієнічна оцінка умов внутрішньошкільного і домашнього середовища (медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я). Для цього необхідно: а) комплексна оцінка освітнього середовища з визначенням пріоритетних чинників, що негативно впливають на формування здоров'я учнів; б) аналіз динаміки стану здоров'я учнів у процесі навчання; в) виділення «груп ризику» учнів, що потребують профілактичних і оздоровчих заходів, з урахуванням індивідуальних адаптаційних можливостей організму; г) визначення пріоритетних факторів ризику для здоров'я учнів.

2. Розробка плану заходів, спрямованих на профілактику захворювань і забезпечення оптимального розвитку учнів. План заходів щодо створення здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі ґрунтується на результатах моніторингу стану здоров'я учнів у конкретному закладі і повинен передбачати застосування як загальношкільних, так і цільових технологій здоров'язбереження на популяційному, груповому і індивідуальному рівнях. У плані медико-гігієнічних заходів доцільно передбачити наступні графи: назва;

визначення відповідальних за проведення корекційних заходів, термін проведення, передбачувані результати, відмітка про виконання.

У плані доцільно передбачити наступні розділи заходів щодо забезпечення здоров'язбереження:

- загальні організаційні заходи в закладі освіти;
- оптимізація санітарно-гігієнічних умов в освітньому закладі (обладнання навчальних приміщень і рекреацій; повітряно-тепловий режим, руховий режим, організація освітнього процесу, харчування та ін.);
- цільові заходи щодо профілактики порушень здоров'я, що обумовлені особливостями організації освітнього процесу («хвороб шкільного віку»): профілактика порушень постави і гостроти зору; психологічна допомога дітям з підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Залежно від виявлених проблем у стані здоров'я учнів і чинників, що мають негативний вплив, можуть передбачатися і інші заходи.

Оцінка результативності формування здоров'язбережувального середовища ґрунтується на використанні критеріїв ефективності заходів, показниками яких є:

- сприятливі зміни індикаторів стану здоров'я учнів (зниження поширеності функціональних відхилень і дидактогенних хвороб; зменшення кількості учнів, які часто хворіють; збільшення кількості учнів, що мають нормальні адаптаційні можливості організму);
- наявність позитивних змін у формуванні стійкої мотивації в учнів до збереження здоров'я і дотримання правил здорового способу життя;
- позитивна динаміка психологічного благополуччя колективу;
- відповідність показників освітнього середовища існуючим регламентам і нормам (навчальне тижневе навантаження; режим освітнього процесу, технологія навчання, умови навчання і виховання; рухова активність і харчування учнів у закладі освіти);
- підвищення академічної успішності.

3. Реалізація в освітньому закладі заходів, спрямованих на охорону та зміцнення здоров'я.

Організація роботи з педагогами:

- а) забезпечення педагогічного персоналу нормативно-правовими актами, що визначають порядок дотримання санітарно-гігієнічних вимог, навчальною та науковою літературою із здоров'язбереження;
- б) підготовка методичних матеріалів та пам'яток із цільових технологій здоров'язбереження в закладах освіти і в домашніх умовах;
- в) розгляд питань первинної профілактики захворювань на педагогічних радах і методичних нарадах;

г) підвищення кваліфікації педагогічних працівників з проблеми здоров'язбереження;

д) узагальнення наявного в закладі освіти позитивного досвіду здоров'язбереження.

Організація роботи з батьками:

а) інформування батьків про стан здоров'я учнів і фактори, що його формують;

б) підготовка інформації на сайт освітнього закладу про стан здоров'я учнів;

в) підготовка пам'яток із здоров'язбереження в домашніх умовах;

г) активне залучення батьків до участі у здоров'язбережувальній діяльності в закладі освіти.

Організація роботи з учнями:

а) визначення найбільш значущих для школяра факторів мотивації (негативний вплив погіршення здоров'я на зовнішність підлітка, його спортивні досягнення, обмеження при виборі професії, утруднення контактів з оточуючими та ін.);

б) створення умов, що стимулюють активний обмін думками між підлітками і заснованих на обговоренні та аналізі різних позицій;

в) формування умінь і навичок постановки завдання, чітко виконувати намічене, вміння співпрацювати з іншими особами;

г) використання інтерактивних форм роботи: самостійна творча діяльність учнів; дискусії із залученням батьків; ігри (рольові, ситуаційні); міні-лекції.

4. Організація моніторингу ефективності здоров'язбереження в закладі освіти.

Оцінку ефективності системи здоров'язбережувальної діяльності в закладі освіти необхідно проводити один раз на рік з метою: визначення відповідності розробленого плану корекційних заходів фактичному його виконанню; оцінки впливу сформованого внутрішньошкільного середовища на динаміку показників здоров'я та академічну успішність; визначення послідовності подальших дій щодо здоров'язбереження.

Таким чином, формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти має реалізовуватися через такі *напрями діяльності*: забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення освітнього процесу; валеологізація навколишнього середовища; реалізація диференційованого та особистісно орієнтованого підходів до виховання й навчання школярів; навчання педагогічних працівників здоров'язбережувальних технологій; формування здоров'язбережувальної

компетентності учнів; діагностика і моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я школярів, оптимізація діяльності медичної та психологічної служб школи; застосування в навчально-виховному процесі сучасних здоров'язбережувальних технологій, методик, методів і прийомів; залучення батьків учнів до участі у здоров'язбережувальній діяльності.

Література:

1. Бережна Т.І. Формування здоров'язбережувального середовища для молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі. Чернівці: Букрек, 2014. 200 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: в 2-х кн. / Кн. 1. К.: Либідь, 2003. 280 с.
3. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. №46. С. 2-4.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
5. Драгнев Ю.В. Інформаційно-навчальне середовище як чинник професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2011. № 1. С. 94-99.
6. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе. Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005. 386 с.
7. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Новокузнецк, 2006.
8. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний порадник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.
9. Скибицкий Э.Г. О соотношении понятий «информационно-образовательное пространство» и «информационно-образовательная среда». *Сибирский педагогический журнал*. 2007. № 14. С. 186-196.
10. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дисс. на соиск. ученой степени д-ра пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ставрополь, 2007. 42 с.
11. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика. М.: Академия, 2008. 256 с.

5.2. Creating positive emotional health-preserving environment in the educational space of a modern institution of professional high education

5.2. Створення позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти

Актуальність проблеми створення позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу освіти постає досить гостро, адже незмінною і головною метою, сенсом життя кожної людини є проблема збереження здоров'я підростаючого покоління. Значення емоцій у створенні і підтриманні позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища є важливим, однак їх ролі й функції в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти потребують вивчення й правильного доцільного застосування.

Узагальнення останніх публікацій, в яких започатковано розв'язання означеної проблеми, показало, що сучасною дидактикою пропонується середовищний підхід як теорія і технологія безпосереднього управління (через середовище) процесами формування і розвитку особистості учня чи студента; як система дій суб'єкта управління, спрямованих на перетворення середовища у засіб проектування й діагностики освітнього результату.

Безперечною новацією в педагогіці означений підхід вважати не можна, адже на значущості для розвитку людини освітнього середовища наголошували ще К. Ушинський, А. Лазурський, П. Лесгафт та ін. Ідея емоційного впливу середовища втілена у Німеччині в досвіді «сусідських» та «інтегрованих» шкіл (Е. Нігермайер, Ю. Ціммер), у Франції – «паралельних шкіл» (Б. Бло, Л. Порше, П. Ферра), у США – «шкіл без стін» (Р.Х. Уолтер, С. Уотсон, Б. Хоскен), «шкіл-екосистем» (Дж. Гудленд). А. Макаренко ототожнював середовище з вихованням у ньому, вважав його центральним поняттям педагогіки: «виховує не сам вихователь, а середовище». Український педагог і психолог Г. Костюк у кінці 30-х років запропонував формулу «середовище-спадковість-виховання».

Аналіз досліджень з проблеми формування позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища (Л. Антонова [1], К. Ердинєєва [1], Ю. Золотаренко [3], Л. Лебедик [4; 5], Ю. Науменко [6], В. Пристинський [2; 4; 5; 10; 14], Н. Смирнов [7], В. Стрельніков [3; 8-15], Т. Шульга [1] та ін.) свідчить про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування

позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації означеної проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері. Сучасні прихильники середовищного підходу вважають, що середовище усереднює особистість тим суттєвіше, чим триваліше перебування в ньому. Адже, багате середовище збагачує, бідне збіднює, обмежене обмежує, вільне вивільнює, здорове оздоровлює. Позитивний вплив емоційного фону для створення позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища не підлягає сумніву, однак власне роль і функції емоцій у цьому процесі досліджені недостатньо. Ця обставина визначила вибір теми наукових пошуків.

Звідси, метою дослідження став пошук шляхів регулювання емоційних станів суб'єктів позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища, створення для них функціонального комфорту. Завдання дослідження: 1) дослідити відмінності у значенні понять «роль емоцій» і «функція емоцій» у позитивному емоційному здоров'язбережувальному середовищі; 2) розмежувати функції емоцій у здоров'язбережувальному середовищі; 3) дослідити деструктивну роль емоцій і можливості їхньої нейтралізації у здоров'язбережувальному середовищі; 4) експериментально підтвердити можливість регулювання емоційних станів студентів та створення для них функціонального комфорту.

Виклад суті й результатів дослідження розпочнемо з першого завдання, пропонуємо таке визначення поняття «функція емоцій» у позитивному емоційному здоров'язбережувальному середовищі в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти: «функція емоцій» є вузьким природним призначенням, роботою, яку виконують емоції в організмі, а узагальнююче визначення «ролі емоцій» – характер і ступінь участі емоцій у навчально-виховному процесі, зумовлена їхніми функціями, вплив емоцій на інтелектуальний розвиток і вихованість студентів, що не є їхнім природним призначенням (тобто вторинним продуктом їхнього функціонування).

Виконуючи свої біологічні функції у здоров'язбережувальному середовищі в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти, емоції «не запитують» людину, корисно їй це чи шкідливо. Роль же емоцій оцінюється саме з особистісних позицій: заважає ця емоція чи сприяє досягненню мети, порушує здоров'я людини чи ні тощо [1; 2, с. 72-79].

Негативні емоції відіграють важливішу біологічну роль, ніж позитивні. Не випадково механізм негативних емоцій функціонує в дитини з перших днів народження, а позитивні емоції з'являються значно пізніше. Негативна емоція є сигналом тривоги, небезпеки для організму, а позитивна емоція – сигналом благополуччя. Зрозуміло, що останньому сигналу немає необхідності «звучати»

довго, тому емоційна адаптація до кращого настає швидко. Емоції ж виникають найчастіше мимоволі.

Переходячи до другого завдання дослідження відзначимо, що думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – участь у керуванні поведінкою людини. Розглянемо функції емоцій, які вони виконують у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти.

Роль емоцій у плані відображення й оцінювання виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (з виникненням потреби й розгортанні на її основі мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (під час оцінювання досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру). У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти всі суб'єкти освітнього процесу (викладачі й студенти) відчують позитивні емоції ще до його початку. Оцінювання (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття освітнього процесу, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками самого суб'єкта. Тому важливо, щоб суб'єкти навчання емоційно позитивно оцінювали здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти [2, с. 72-79; 3, с. 128-134; 15, с. 30-34].

Надмірні переживання про результат навчання не є властивими суб'єктам у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти, адже їх наслідки негативні для здоров'я. Емоції – це процес, який є не що інше, як діяльність оцінювання інформації про зовнішній і внутрішній світ, що потрапила в мозок, яку відчуття і сприйняття кодують у формі суб'єктивних образів. Відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості.

Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотивації навчального процесу: під час оцінювання значущості зовнішнього подразника, з появою сигналу про потребу, яка виникає, й оцінюванні її значимості, у прогнозуванні можливості задоволення потреби й виборі мети. Здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти створює позитивний ґрунт для виникнення мотивації самовдосконалення і саморозвитку з появою емоцій великого інтересу, захоплення й ентузіазму.

На мотиваційному етапі головним призначенням емоцій є сигнал про користь або шкоду для організму певного стимулу, явища, які позначаються позитивним чи негативним знаком ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено. У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової

передвищої освіти такими стимулами є отримання задоволення від емоційно забарвленого навчання на основі натхнення, творчого екстазу, духовної ейфорії.

Роль емоцій щодо відображення й оцінювання виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами. Емоції сприяють виділенню значущих цілей. У здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти, для прикладу, для того щоб психічний образ здоров'язбережувального освітнього процесу, як поля потенційних дій, міг бути основою для побудови й регуляції навчальної діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би суб'єкта освітнього процесу до вибору і переваги здоров'язбережувальних дій – занять спортом, регулювання праці і відпочинку, фізичною культурою, музикою тощо [15, с. 30-34].

Цю роль виокремлення в образі значущих явищ і спонукання до них суб'єкта освітнього процесу виконують численні різновиди очікуваного емоційного переживання – радості, захоплення, ентузіазму тощо.

Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби у підтриманні й зміцненні здоров'я, сприяють ухваленню рішення щодо здоров'язбережувальної поведінки. Але, дуже часто досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється компенсаторна функція емоцій, яка полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Емоція, яка виникає при зіткненні з незнайомим об'єктом, у здоров'язбережувальному середовищі має надати йому відповідного забарвлення (подобається цей об'єкт чи ні, поганий він чи гарний), зокрема, у зв'язку з його схожістю з об'єктами, що раніше траплялися. Хоча на основі й за допомогою емоції студент не завжди обґрунтовано оцінює об'єкти й ситуації, вона все-таки допомагає йому вийти з безвиході, коли він не знає, що робити в певній ситуації. Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли студент веде здоровий спосіб життя, відвідує театр, або очікування неприємних переживань під час іспиту, коли, приміром, студент не встигає до нього як слід підготуватися), тобто виконують прогностичну функцію [6; 7; 14, с. 520-527].

Прийняте суб'єктом освітнього процесу у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти рішення пов'язане із санкціонуючою (у тому числі такою, що змінює напрям та інтенсивність активності) функцією емоцій (іти на контакт з об'єктом чи ні, максимізувати свої зусилля чи уникнути стану, що виник об'єктивно). Здійснення емоціями санкціонуючої функції може базуватися на захисній функції, навіть у

здоров'язбережувальному середовищі, емоції страху. Ця надзвичайно сильна емоція попереджає суб'єкта освітнього процесу про реальну (або уявну) небезпеку, сприяючи цим найкращому аналізу ситуації, яка виникла, більш ретельному визначенню ймовірності досягнення успіху чи невдачі. Таким чином страх захищає студента від неприємних для неї наслідків, а можливо, і від загибелі, хоча здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти таку ймовірність виключає [1; 15, с. 30-34].

Емоція в собі містить бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, як і потяг, бажання, прагнення завжди емоційні. Хоча питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, є досить дискусійним. Виключати присутність у спонуканні до дії енергії емоцій у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти не можна, але вважати, що емоції викликають спонукання до дії, також не слід.

Оцінюючи перебіг і результат здоров'язбережувальної діяльності, емоції дають суб'єктивне забарвлення подій і процесів, що відбувається навколо суб'єктів освітнього процесу і в них самих. Це означає, що на ту саму подію студенти можуть емоційно реагувати по-різному. Наприклад, по-різному сприймати красу природи і творів мистецтва, адже «на колір і смак товариш не всяк».

Хоча емоції не є мотивами, вони можуть поставати в мотиваційному навчальному процесі не лише як «порадники» або енергетичні підсилювачі спонукань, а й як самі спонукання, правда, не до дій із задоволення потреби у здоров'ї й розвитку, а як підсилювачі мотиваційного процесу. Це відбувається тоді, коли в суб'єктів освітнього процесу виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях, які забезпечує здоров'язбережувальне середовище сучасного закладу фахової передвищої освіти, і коли вони усвідомлюють їх як цінність [10, с. 94-101; 15, с. 30-34].

Розуміння емоції як цінності означає здійснення емоціями функції спонукання, привабливості здоров'язбережувального явища для викладачів і студентів. Доведене існування в людини потреби в «емоційному насиченні», тобто в емоційних переживаннях. Емоційний голод може прямо зумовлювати мотиваційний процес у збереженні здоров'я. Людина робить багато речей заради одержання задоволення, насолоди: слухає музику, по декілька разів перечитує книги, як їй подобаються, щоб випробувати гострі відчуття займається парашутним спортом, тощо. Емоція стає метою діяльності (у здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти суб'єкти освітнього процесу роблять багато гарних речей заради одержання бажаного переживання). Усвідомлювана ж мета є для суб'єкта освітнього процесу цінністю, мотивом поведінки. Навіть у

здоров'язбережувальному середовищі його учасники відчують потребу не лише в позитивних емоціях, а й негативних [15, с. 32].

Для функціонування здоров'язбережувального середовища сучасного закладу фахової передвищої освіти а важливою є активаційно-енергетична роль емоцій, яка виявляється переважно за рахунок фізіологічних змін – змін вегетативних функцій і порушень кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на стенічні (грецьк. – сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та астеничні – які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів суб'єктів освітнього процесу за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад, у випадку активно-оборонної форми (втечі від небезпеки). Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість, творче піднесення, «окрилення успіхом» [15, с. 33].

Щодо третього завдання дослідження зазначимо, що, оскільки емоції можуть відігравати в житті суб'єктів освітнього процесу не лише позитивну, а й негативну (руйнівну) роль, то в здоров'язбережувальному середовищі сучасного закладу фахової передвищої освіти вони не повинні призводити до дезорганізації поведінки й діяльності студентів. П. Жані вважав емоцію дезорганізуючою силою, яка спричиняє порушення пам'яті, навичок, призводить до заміни складних дій простішими [15, с. 30-34].

Функціонування здоров'язбережувального середовища сучасного закладу фахової передвищої освіти передбачає слабку і середню інтенсивність емоційного зрушення, що сприяє підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна та надсильна інтенсивність, яка знижує цю діяльність, не повинна допускатися.

Для функціонування здоров'язбережувального середовища має значення також модальність емоції. Страх, наприклад, може порушити поведінку суб'єктів освітнього процесу, пов'язану з досягненням мети освітнього процесу, зумовлюючи в них пасивно-оборонну реакцію (ступор при сильному страхі, відмову від виконання завдання). Це призводить або до відмови від навчальної діяльності, або до вповільнення темпів оволодіння навчальною діяльністю, що здається суб'єктові освітнього процесу небезпечним [15, с. 30-34]. Дезорганізуюча роль емоцій виявляється й за злості, коли суб'єкт прагне досягти мети освітнього процесу за будь-яку ціну, повторюючи ті самі дії, які не приводять до успіху. За сильного хвилювання викладачу чи студентів буває важко зосередитися на завданні, він може забути, що йому треба робити. Однак, у міру вивчення ролі емоцій ставлення до них змінювалося, а з іншого боку, дезорганізуючу роль емоцій не вважали однозначною.

У проведеному експерименті (четверте завдання дослідження) на базі закладу фахової передвищої освіти Кам'янський медичний коледж для нас важливо було регулювати емоційну сферу студента. На заняттях викладачі створювали умови зближення емоційних станів студентів. За необхідності залежно від виду занять викладач регулював емоційний стан студентів: підсилював, чи домагався його послаблення. Для позначення функціональних станів студента ми застосували поняття «функціональний комфорт» як оптимальний функціональний стан, за якого досягнута відповідність засобів і умов праці функціональним можливостям працюючих суб'єктів освітнього процесу. Цей стан сприяв появі внутрішнього задоволення, позитивного ставлення до діяльності, віддаляв втому, створював умови для збереження тривалої і високоефективної працездатності без шкідливого впливу на здоров'я. Для функціонального комфорту характерним є поєднання високої оцінки мети діяльності з високими показниками всіх інших чинників, що зумовлюють задоволення від освітнього процесу. Важливим було врахування відповідності складності завдань, проектів інтелектуальному рівню студента. Поява у студента функціонального комфорту передбачала задоволення від результатів праці, технічних, естетичних характеристик освітнього середовища.

Висновком із дослідження щодо пошуку шляхів регулювання емоційних станів суб'єктів позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти, створення для них функціонального комфорту є такі положення: 1) організаторам навчально-виховного процесу слід зважати на відмінності у значенні понять «функція емоцій» і «роль емоцій» у освітньому середовищі (емоції мають бути лише позитивними) та сприяти нейтралізації деструктивної ролі емоцій у здоров'язбережувальному середовищі; 2) сучасні форми реалізації середовищного і здоров'язбережувального підходів з'явилися як спроба протиставити іншу позицію домінуючій моделі навчання, орієнтованій на знання; 3) створене позитивне емоційне здоров'язбережувальне середовище в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти може мати обмеження, як і знаннево-орієнтоване, якщо воно буде доводитися до абсурду, якщо будуть зневажатися спеціальні знання, професійні вміння і технологічні навички.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні зв'язку між забезпеченням позитивного емоційного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі сучасного закладу фахової передвищої освіти та розвитком емоційного інтелекту й здоров'я суб'єктів освітнього процесу – викладачів і студентів.

Література:

1. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М. : Изд-во МГОУ, 2004. 100 с.

2. Гладкова В.І. Формування знань майбутнього викладача вищої школи про фізичне здоров'я студента. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 72-79. URL: <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

3. Золотаренко Ю.В., Стрельников В.Ю. Теоретичні і методологічні аспекти синдрому емоційного вигорання викладача у вищій школі. *Зб. наук. статей магістрів факультету харчових технологій, готельно-ресторанного і туристичного бізнесу ПУЕТ за результатами наук. досліджень 2012-2013 навч. року*. Полтава : ПУЕТ, 2013. С. 128-134.

4. Лебедик Л.В. Дев'ять кроків становлення гармонійно розвиненої особистості. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 55-63. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

5. Лебедик Л.В. Оцінювання культури вищого навчального закладу через якість здоров'язбережувального середовища. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 495-500.

6. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок / под ред. Ю.В. Науменко. Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005. 236 с.

7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.

8. Стрельников В.Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК2 (71) 16. С. 316-319.

9. Стрельников В.Ю. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. (56) 15. С. 343-347.

10. Стрельніков В.Ю. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Зб. статей за матеріалами VII Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

11. Стрельніков В.Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. ЗК (45) 14. С. 395-399.

12. Стрельніков В.Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15-21.

13. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання і психічне здоров'я учасників навчального процесу. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Полтава, 24-25 грудня 2002 року. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 20-24.

14. Стрельніков В.Ю. Формування здоров'язбережувального навчального середовища університету шляхом регулювання емоційних станів його суб'єктів. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 т. / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 520-527.

15. Стрельніков В.Ю. Функції емоцій у здоров'язберігаючому навчальному середовищі. *Наукові записки ПОІППО*. Полтава : ПОІППО, 2012. Вип. 3. С. 30-34.

5.3. Formation of the health protection educational space in NTU “KhPI”

5.3. Формування здоров'язберігаючого освітнього простору в НТУ «ХПІ»

Згідно «Закону України про вищу освіту» від 1 липня 2014 року (ст. 26), одним з головних завдань вітчизняних закладів вищої освіти (ЗВО) є формування людського капіталу та утвердження серед учасників освітнього процесу здорового способу життя [1]. Таким чином, створення ЗВО власного здоров'язберігаючого освітнього середовища є важливою передумовою оволодіння здобувачами вищої освіти компетенцій, що сприятимуть збереженню їхнього морального, психічного і фізичного здоров'я.

Предметом дослідження є процес формування здоров'язберігаючого освітнього простору у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» протягом кінця ХІХ–початку ХХІ століть. Автори наукової розвідки переслідують мету розкрити особливості організації фізичного виховання в НТУ «ХПІ» як важливої складової підготовки національної технічної еліти.

Визначена мета конкретизується наступними завданнями:

- розробити періодизацію етапів процесу формування здоров'язберігаючого середовища в НТУ «ХПІ»;
- здійснити аналіз кожного з етапів на відповідність критеріям здоров'язберігаючого освітнього простору.

У дослідженні терміни «здоров'язберігаюче середовище» та «здоров'язберігаючий освітній простір» вживаються як визначення системи психолого-педагогічних технологій, спрямованих на підтримку високої працездатності студентів і викладачів, та оптимальний розвиток їхніх фізичних і психологічних можливостей. Критеріями здоров'язберігаючого освітнього простору є наявність сприятливих умов навчання, раціональність організації навчального процесу і моніторинг здоров'я його учасників, застосування фізкультурно-оздоровчих та особистісно-розвивальних і екологічних технологій.

Умовно, в процесі формування здоров'язберігаючого середовища в НТУ «ХПІ» можна виділити чотири етапи. Перший етап припадає на 1885-1914 роки, тобто період становлення Харківського практичного технологічного інституту (з 1898 року – Харківського технологічного інституту імператора Олександра ІІІ). Обмеженість джерельної бази не дозволяє вповні відобразити спортивне життя цього часу. Можемо лише стверджувати, що фізичне

виховання було відсутнє у переліку навчальних дисциплін. Студенти і викладачі реалізовували свої спортивні інтереси у клубах і гуртках. Існували товариства з легкої атлетики, велоспорту, катання на ковзанах і лижах, тенісу, боротьби, плавання. На початку ХХ століття найбільш відомими у місті були велосипедне товариство, засноване професором ХТІ М.Д. Пильчиковим, а також Харківське спортивно-гімнастичне товариство під керівництвом М.Ф. Вільгальма, яке проводило заняття у залі головного аудиторного корпусу інституту [2, с. 5-6].

З початком Першої світової війни російська армія зазнала значних втрат. В жовтні 1914 року імператор Микола II видав указ про призов студентів до армії для заміщення офіцерських посад. У ЗВО було організовано короткотермінові курси військової підготовки [3, с. 21]. В ХТІ запровадили обов'язкову програму з військово-прикладної і фізичної підготовки для студентів-резервістів офіцерського складу. Вона передбачала вивчення стройових вправ і віддалено нагадувала фізичне виховання. Реалізація цієї програми стала першим досвідом впровадження елементів фізичної культури в освітній процес ХТІ.

Таким чином, наприкінці ХІХ – на початку ХХ століть організованих навчальних занять з фізичної культури не було. Спортивні клуби завдячували своєю появою діяльності аматорів-ентузіастів. Спорт не посідав помітного місця в житті ЗВО. Консервативно налаштована імперська адміністрація лише під тиском обставин, в умовах воєнного лихоліття, була змушена вдатися до запровадження воєнізованого «сурогату» фізичної підготовки для частини студентів.

Другий етап формування здоров'язберігаючого середовища охоплює 1921-1941 роки. У 1920-ті роки в СРСР розпочався бурхливий розвиток нових видів спорту: альпінізму, легкої атлетики, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, плавання, мотоспорту. У ХТІ (з 1923 року офіційна назва – Харківський технологічний інститут ім. В. І. Леніна) було створено більше десяти спортивних секцій для студентів. У навчальних корпусах облаштовувалися спортивні майданчики і зали. Для занять і змагань використовувалися також стадіони «Динамо», «Металіст», алеї парків, лісопарку, стадіон товариства «Сокіл». Студенти вступали до спортивних товариств, брали участь у змаганнях, що проводилися в інституті. Серед студентів і викладачів дедалі більшої популярності набували оздоровчі і спортивні захоплення – ранкова гімнастика, туризм, спортивні ігри тощо. Щорічно організовувались бігові і лижні кроси, походи. Студентів активно залучали до виступів на парадах, участі в агітпоходах, вело- і автопробігах, шефських виїздів студентів-спортсменів у села. Водночас, утвердження

тоталітарного політичного режиму в УСРР (з 1937 року – УРСР) супроводжувалося підпорядкуванням усіх сфер життя суспільства інтересам держави. Нав'язування громадськості офіційною пропагандою думки про загрозу з боку капіталістичних країн стало виправданням мілітаризації фізичного виховання, яке перетворилося на інструмент підготовки потенційних солдат. Передусім, варто відзначити значний вплив на фізичне виховання студентів «Всеобуча» – системи обов'язкової військової підготовки громадян. Вона була створена згідно декрету ВЦВК РРФСР «Про обов'язкове навчання військовій справі» від 22 квітня 1918 року і розповсюджена на територію радянської України. Під контролем Управління загального військового навчання трудящих молоді люди мали проходити обов'язкову професійно-прикладну (військову) підготовку. Вона передбачала стройову підготовку і програму фізичних вправ, що наслідували армійські комплекси фізичної підготовки. Завдяки «Всеобучу» зросло значення фізичної культури, було розпочато підготовку фахівців із фізичної культури, відбувалися масові спортивні заходи, активізувалася пропаганда фізичної культури, з'явилися перші спортивні традиції. Виникла необхідність створення спеціальних кафедр військової і фізичної підготовки.

У 1929 році Харківський технологічний інститут було перейменовано на Харківський політехнічний інститут ім. В.І. Леніна (ХПІ), а в 1930 році ХПІ було реорганізовано. На його базі створили Харківський механіко-машинобудівний (ХММІ), Харківський хіміко-технологічний (ХХТІ) та Харківський електротехнічний (ХЕТІ) інститути [4, с. 86]. Незабаром в кожному з інститутів створили спеціалізовані кафедри фізичного виховання, метою яких стало впровадження комплексу «ГПО» – всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР». «ГПО» включав біг, стрибки, кидання гранати, плавання, лижні перегони, стрільбу, науково-практичні відомості з фізкультури і спорту, навички цивільної оборони. Теоретичний матеріал також передбачав освоєння проведення фізкультурно-оздоровчих заходів: виробничої гімнастики, фізкультхвилинок, екскурсій. Поява цього комплексу створила передумови для запровадження в ЗВО стабільної програми з фізичного виховання. Протягом 1930-1931 років НКО УСРР видав наказ про обов'язкове викладання фізичної культури в усіх ЗВО республіки. Відвідування занять було обов'язковим, звільнення отримували лише студенти з медичними протипоказаннями. У 1933 році для покращення стану здоров'я студентів було запроваджено щоденну ранкову гімнастику перед початком занять тривалістю 8-10 хвилин. Викладачі також мали пильнувати, щоб у другій половині навчального дня студенти робили перерви на фізкультхвилинки. Отже, впровадження комплексу «ГПО»

покращило якість викладання фізичної культури. Однак, водночас, відбулася мілітаризація фізичного виховання. Поряд з заняттями з фізичної культури студенти були змушені проходити вищу позавійськову підготовку (430-580 годин) [5, с. 48-49].

Таким чином, період 1921-1941 років став надзвичайно важливим для процесу формування здоров'язберігаючого середовища у системі вищої освіти радянської України. Вперше дисципліна «Фізична культура» отримала статус обов'язкової для ЗВО, було розроблено її перші навчальні програми. Влада демонструвала увагу до стану здоров'я молоді, запровадивши обов'язкові регулярні медогляди для студентів та оздоровчі заходи (ранкову гімнастику і фізкультхвилинки). Водночас фізичне виховання було перетворено на інструмент пропаганди державної ідеології та підготовки майбутніх солдат.

Внаслідок подій Другої світової війни на території СРСР повноцінний навчальний процес у ХПІ зазнав тривалої перерви. У 1949 році Рада Міністрів СРСР ухвалила рішення про відновлення ХПІ на основі інститутів, утворених у 1930 році [4, с. 152]. Тим часом, у державній політиці СРСР стосовно фізичного виховання і розвитку спорту відбулися важливі зміни. Керівні кола вирішили перетворити СРСР на провідну спортивну державу світу. XIII пленум ЦК ВЛКСМ наголосив на важливості посилення фізкультурної роботи серед дітей та молоді і визначив необхідним введення у навчальні плани та програми додаткових годин фізичної культури [6, с. 136]. У країні розгорнувся масовий фізкультурний рух. У 1951 році було створено Національний Олімпійський Комітет і проведено першу Всесоюзну студентську спартакіаду. Того ж року запровадили нову програму, згідно з якою в усіх ЗВО було створено кафедри фізичного виховання. На першому та другому курсах запроваджувалися обов'язкові заняття з фізичної культури. Відповідні зміни відбулися і організації навчального процесу в ХПІ.

Напередодні 1950-1951 навчального року в інституті було офіційно відкрито кафедру фізичного виховання. Так розпочався третій етап формування здоров'язберігаючого середовища в ХПІ, який тривав до 1991 року.

Його важливими складовими стало формування висококваліфікованого педагогічного колективу, перетворення фізичного виховання на наукоємний сегмент діяльності ХПІ, масове впровадження інноваційних здоров'язберігаючих педагогічних технологій, зміцнення відповідної матеріально-технічної бази та розширення спортивної інфраструктури. Функції координуючого центру з фізичного виховання студентів та ініціатора спортивно-масової роботи із студентами було покладено на кафедру фізичного виховання.

У 1950-х роках відбулось становлення колективу кафедри фізичного виховання, було сформовано традиції спортивних секцій, напрацьовано методики проведення занять. Першим завідувачем (К.Т. Черніченку та М.Д. Трушнікову) вдалося створити колектив однодумців, залучивши до навчального процесу відомих педагогів, тренерів, досвідчених спортсменів. Кафедра проводила навчальну роботу з фізичного виховання на усіх факультетах денної форми навчання. Студенти обирали види спорту відповідно до власних інтересів та наявності у складі кафедри викладачів, тренерів, інструкторів. Заняття спортом, участь у змаганнях стали в ті роки важливими життєвими цінностями для повоєнних поколінь студентів ХПІ. З 1950 року почали проводитися щорічні Спартакіади – великі комплексні змагання студентів і викладачів. Вони сприяли формуванню спортивних традицій. Однією з перших стала традиція щорічного легкоатлетичного кросу команд усіх факультетів денної форми навчання на честь Дня Перемоги.

У 1956 році завідувачем кафедри фізичного виховання став майстер спорту СРСР із спортивної гімнастики Г.В. Грязнов. На кафедрі були сформовані відділення, які об'єднували навчальні групи відповідних спеціалізацій і рухової активності. Першими стали відділення «Легкої атлетики», «Ігрових видів спорту», «Гімнастики», «Важкої атлетики» та інші. Для керівництва кожним відділенням призначався провідний викладач. З часом такі відділення зростали і їх було перетворено на «Методичні комісії». Спеціалізації з видів спорту давали студентам можливість займатися відповідною руховою діяльністю більшу кількість годин на тиждень. Слід відзначити, що такий напрям роботи тоді був новим і в подальшому перетворився на інноваційний засіб навчання, який отримав у педагогічній практиці назву «спортивно-орієнтованих технологій» або «спортивно-орієнтованого фізичного виховання». Важливими явищем спортивного життя в цей час стала поява Всесоюзного добровільного фізкультурно-спортивного студентського товариства (ВДФССТ) «Буревісник» і спортклубу ХПІ на чолі з А.М. Колевзоном.

У 1972 році завідувачем кафедри фізичного виховання став А.Ф. Алексєєв, а з 1976 року, посаду керівника кафедри обійняв А.Д. Недорубко. Кожен новий завідувач вносив свої корективи в організацію навчального процесу, наукової, методичної і спортивно-масової роботи. Помітною подією в історії кафедри у першій половині 1970-х років стало створення наукового підрозділу на чолі з кандидатом педагогічних наук О.О. Сиротіним, який займався дослідженням психологічного забезпечення спорту. Уперше в історії кафедри в 1974 році А.Ф. Алексєєв і О.О. Сиротін взяли участь в міжнародному науковому конгресі в Москві [2, с. 26]. Протягом

1970-х–1980-х років відбулося суттєве покращення оздоровчої інфраструктури ХПІ. У спортивно-оздоровчому таборі ХПІ «Студентський» у с. Малий Маяк неподалік від Алушти було збудовано комфортний чотириповерховий корпус на 300 осіб. У спортивно-оздоровчому таборі «Політехнік» (урочище Фігуровка Чугуївського району Харківської області) було підведено газ і проведено ремонт спальних приміщень.

З 1978 року кафедру фізичного виховання очолив голова університетського спортивного клубу А.Г. Любієв. Приступивши до завідування кафедрою, він одночасно розгорнув новаторську діяльність у кількох стратегічних напрямках. У науково-дослідницькій сфері під його керівництвом кафедра розпочала працювати над розробкою методів використання інформаційних технологій для підрахунку спортивних результатів. Іншим напрямком стало проектування, будівництво та введення в експлуатацію Навчально-спортивного комплексу ХПІ «Політех» (1985-1991 роки). Згодом, авторський колектив НСК «Політех» було нагороджено Державною премією України в галузі архітектури, а сам комплекс отримав статус бази олімпійської підготовки збірних команд України.

У 1980-х роках спортивно-масова і оздоровча робота серед викладачів і співробітників досягла найвищого розквіту у порівнянні з попередніми роками. Кафедра і спортивний клуб надавали підтримку деканатам та професійному комітету викладачів і співробітників в організації груп здоров'я, спортивних клубів, допомагали із спортивним інвентарем, устаткуванням для різних видів спорту, проведенням змагань і матчевих зустрічей з іншими ЗВО. У цей період сформувалися клуби прихильників бігу, футболу, волейболу, створено туристський клуб, секції важкої атлетики, бадмінтону, аеробіки, жіночої гімнастики, водного туризму. На факультетах технології неорганічних речовин, електромашинобудівному, енергомашинобудівному було створено клуби здоров'я. Набули масового характеру спартакіади співробітників (до 1000 учасників щорічно).

Розгорнулася спортивно-масова і оздоровча робота в гуртожитках. З'явилися яскраві стенди на теми спортивного життя факультетів. У всіх гуртожитках було обладнано кімнати здоров'я і тренажерні зали.

Протягом 1980-х років кафедра фізичного виховання встановила наукові зв'язки з колегами з інших союзних республік, Польщі і Чехословаччини. Організовувалися обласні і республіканські конференції, присвячені методиці оздоровчої фізичної культури, питанням виховання засобами спорту, інтересам і запитам студентів у сфері рухової активності і спорту. З 1981 року розпочалася багаторічна спільна з облпрофрадою робота над серією «ГПО – фізкультура для мільйонів». У методичних розробках були систематизовані

рекомендації щодо харчування, здорового способу життя, кімнат здоров'я в гуртожитках, окремих видів оздоровчих занять, спорту в піонерських таборах. Розроблену на кафедрі систему комплексної педагогічної оцінки фізичної підготовленості студентів широко впроваджували інші інститути. Крім того, досвід кафедри став основою для створення систем оцінювання фізичного стану дітей і молоді. У 1988 році інститут став виконавцем і координатором міжнародного соціологічного дослідження «Фізична культура і здоровий спосіб життя студентів».

Таким чином, у 1949-1991 роках відбулася трансформація здоров'язберігаючої сфери ХПІ у повноцінне педагогічно-інтерактивне середовище для сотень студентів та викладачів. Накопичений кафедрою фізичного виховання досвід дозволив зберегти і розвинути її творчий потенціал у надзвичайно складний для вітчизняної системи освіти час – кінець ХХ – початок ХХІ століть.

Четвертий період розвитку здоров'язберігаючого середовища в ХПІ розпочався з проголошенням незалежності України. У 1994 році ЗВО отримав статус державного університету. Шість років потому ХДПУ було присвоєно статус Національного. Незважаючи на мінливість політичної ситуації в країні і об'єктивно існуючі економічні труднощі, викладацькому колективу університету вдалося зберегти та продовжити кращі традиції фізичної культури і спорту. Розвивався сектор надання здоров'язберігаючих послуг. Санаторій-профілакторій «Політехнік» забезпечив оздоровлення студентів та співробітників університету [4, с. 369].

У 1994 році на кафедрі фізичного виховання було відкрито випускову спеціальність 7.010201 «Фізичне виховання» [7, с. 3]. Як наслідок, перед кафедрою постала низка завдань. Було розроблено систему підготовки фахівців на межі кількох галузей – фізичного виховання, спорту, менеджменту та комп'ютерних технологій. Аналогів такого напрямку не було не лише в Україні, а й у жодній із країн СНД. Міждисциплінарний підхід отримав підтримку в наукових колах, про що свідчить широка апробація даного питання на міжнародних і національних конференціях. Спеціальність стала популярною серед вітчизняних (а з 1998 року й іноземних) студентів. Іншим важливим завданням кафедри було формування педагогічного колективу спеціальності. Більшість профільних предметів продовжували вести викладачі кафедри фізичного виховання, однак були залучені і фахівці з інших кафедр інституту. Викладачі постійно вели роботу з професійного вдосконалення, підвищувався рівень викладання основної навчальної дисципліни – фізичного виховання. Одночасно студенти здобували повноцінну інженерну, комп'ютерну чи економічну освіту, тому після випуску мали більше шансів знайти роботу.

Престижність навчання за спеціальністю «Фізичне виховання» в добре облаштованих для занять спортом приміщеннях спонукала багатьох перспективних спортсменів обрати для навчання саме НТУ «ХПІ». Сформувалися групи студентів з таких видів спорту, як легка атлетика, стрільба з лука, акробатичний рок-н-рол, дзюдо і самбо, плавання, ватерполо, баскетбол, теніс. Кафедра розпочала запроваджувати у навчальний процес новітні освітні технології. З'явилися більш сучасні форми та способи проведення занять. Студенти займалися ушу, цигун, йогою, пауерліфтингом, армрестлінгом, карате, новими стилями жіночої гімнастики і аеробіки, велотуризмом [8, 9]. У 2015 році завідувачем кафедри став О.В. Юшко. Основним завданням педагогічного колективу під його керівництвом стало подальше запровадження сучасних підходів і методів організації навчального процесу, вивчення методів профілактики девіантної поведінки студентської молоді на заняттях з фізичної культури, популяризація здорового способу життя та формування духовно-моральних цінностей під час занять спортом [10].

Таким чином, формування здоров'язберігаючого освітнього простору в НТУ «ХПІ» має тривалу історію. Умовно цей шлях можна розділити на чотири етапи, які охоплюють кінець ХІХ – початок ХХІ століть. Розпочавшись як аматорський рух внаслідок конкретних історичних обставин, даний процес зазнав деформуючого, мілітаристського впливу з боку держави. Лише з другої половини ХХ століття здоров'язберігаюче середовище університету почало функціонувати як освітня людиноцентрична система. Педагогічному колективу НТУ «ХПІ» вдалося гармонійно поєднати можливості ЗВО для функціонування масового просвітницько-оздоровчого сегменту і реалізації амбіцій спорту високих досягнень. Відкриття випускової спеціальності на кафедрі фізичного виховання відкрило перед вихованцями НТУ «ХПІ» нові унікальні можливості і спонукало педагогічний колектив університету до нових наукових досліджень.

Література:

1. Закон України про вищу освіту. 1 липня 2014 року. № 1556-VII.

Url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

2. *Спортивная гордость харьковских политехников* : материалы по истории каф. физ. воспитания в НТУ «ХПИ» / В. М. Лабский [и др.]; Нац. техн. ун-т «Харьк. политехн. ин-т», каф. физ. воспитания, спорт. клуб, нац. олимп. ком. Украины. Х. : НТУ "ХПИ", 2010. 188 с.

3. Фильков С.М. Система военной подготовки в гражданских вузах: теория и практика функционирования и совершенствования: *монография*. М.: Изд-во МГИМО, 2002. 229 с. Url: <https://cutt.ly/CmwyqWf>

4. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». Історія розвитку. 1885-2010. Уклад. : В.І. Ніколаєнко, В.В. Кабачек, С.І. Мешкова [та ін.]; за ред. В. І. Ніколаєнка. Харків : НТУ «ХПІ», 2010. 408 с.

5. Соколова Н. Розвиток системи фізичного виховання в навчальних закладах України у 30-х роках ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 46-51.

Url: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1114>

6. Проценко У.М. Становлення системи підготовки кадрів для фізичного виховання та спорту в Україні у другій половині 20 століття. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Педагогічні та історичні науки. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 111. С. 133-140. Url: <https://cutt.ly/Amwt9Th>

7. Борейко Н.Ю., Любієв А.Г., Юшко О.В. Історія зародження та розвитку спеціальності «Фізична культура і спорт» в НТУ «ХПІ». *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* /ред. колегія А.В. Кіпенський, О.В. Білоус [та ін.]. Харків : Друкарня Мадрид, 2019. С. 3-8. Url: <https://cutt.ly/Zmwt4Yd>

8. Любієв А.И., Бондаренко Т.В., Горлов А.С. Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации Запада и Востока : *учеб.пособие*. Харьков : НТУ «ХПИ», 2010. 316 с.

Url: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/31906>

9. Любієв А.Г., Бондаренко Т. В., Горлов А.С. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера : *навч. посібник*. Харків : НТУ «ХПІ», 2011. 246 с. Url: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/45229>

10. Юшко О.В. Попередження девіантної поведінки студентів у закладах вищої освіти. *Теорія та методика навчання та виховання*. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. Вип. 44. С. 174-186. Url: <https://cutt.ly/qmwyiLs>

5.4. Principles of formation of positive motivation for a healthy lifestyle in the professional activity of a specialist in physical culture and sports

5.4. Принципи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту

Аналіз причин погіршення стану здоров'я учнів підтверджує, що потрібно шукати нові методи освіти і виховання щодо збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління. Навчальний заклад є основною ланкою в ланцюгу створення в учнів стереотипу здорового способу життя, формування індивідуального та громадського здоров'я.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження є визначення основних закономірностей (принципів) формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді, а також їх значущість в професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

На наше переконання навчання здоровому способу життя має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не повинне зводитися до періодичного інформування учнів з питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення школярами здорового способу життя як складової соціалізації особистості.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в дітей та учнівської молоді є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування в них суспільно значущої життєвої стратегії [1, 2, 3].

Поняття «здоровий спосіб життя» ми розглядаємо у взаємодії тріади: **ЗДОРОВ'Я = ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ + КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я.**

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад. Тому здоров'я має розглядатися не лише як ресурс, а й як мета життя (оптимальний фізичний, психологічний, духовний і соціальний стан особистості [4, 5, 6].

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень компетентностей (знань, умінь і навичок) з формування,

відтворення та зміцнення здоров'я, які характеризуються високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих [7, 8, 9].

Методологічним підґрунтям умов формування здоров'я та здорового способу життя є діяльнісний і системний підходи у розвитку позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та учнівської молоді є:

- принцип науковості і доступності знань, адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

- принцип системності і наскрізності означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення зорганізується як системний педагогічний процес у логічному взаємозв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний розвиток особистості;

- принцип безперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді; здійснюється в різних соціальних інститутах, у навчальній та позанавчальній виховній роботі;

- принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя;

- принцип плюралізму уможливорює варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних інтересів і нахилів усіх об'єктів навчально-виховного процесу;

- принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки дітей та учнівської молоді, на допомогу їм та їхній захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання шкідливих звичок;

- принцип гуманізму передбачає орієнтацію на особистість, яка зростає й розвивається, як вищу цінність, урахування вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні); вироблення індивідуальної програми її розвитку; стимулювання розвитку свідомого ставлення до своєї поведінки, життєдіяльності, здоров'я;

- принцип цілеспрямованості, який утверджує, спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- у контексті фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, збалансоване харчування;

- у контексті психічного здоров'я (перш за все психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

- у контексті духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральних і духовних цінностей і традицій, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного в житті, у природі, у мистецтві, у фізичній досконалості;

- у контексті соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Фахівець з фізичного виховання, учитель фізичної культури має бути взірцем у наслідуванні та веденні здорового способу життя як одна з важливих постатей, що забезпечує розвиток мотивації, моральну підтримку дітей та підлітків.

Низький імунітет, часті простудні захворювання, ожиріння або дистрофія – це далеко не повний список відхилень у стані здоров'я школярів, а надалі й дорослих людей. За статистичними даними, на етапі завершення навчання у закладі освіти, приблизно 10-15% школярів вважають практично «здоровими». Але найголовніше, на нашу думку те, що у більшості випускників закладів загальної середньої освіти не сформовані ключові потреби й компетентності щодо здоров'я та ведення здорового способу життя.

У зв'язку з цим, вважаємо, що вчитель фізичної культури, у взаємодії з педагогічним колективом школи, мають бути провідними постатями у пропаганді, формуванні, надбанні потреб і навичок ведення здорового способу життя.

На нашу думку провідним чинником пропаганди здорового способу життя має бути поведінка і спосіб життя власне самого вчителя фізичної культури.

Загальновідомо, що здоров'я людини більш ніж на 50 відсотків залежить від його способу життя. Ці більш ніж 50 відсотків і є поле професійної діяльності вчителя фізичної культури. Частка, що залишилася, розподіляється між спадковістю, екологією і медициною. Отже, навчати здоров'ю маємо кожного уроку фізичної культури, кожного дня, упродовж усього життя. Адже, перш ніж вимагати від своїх підопічних викладатися на всі сто відсотків, вимагати займатися загартовуванням, регулярно займатися фізичними вправами, сам педагог має демонструвати такий стиль здорового способу життя, «випромінювати» позитивну енергію, якої заряджаються ті, кого ми навчаємо.

У дітей не має бути протиріч у тому, що їм говорить вчитель та тим, що вони спостерігають в навколишньому середовищі. Нажаль, іноді буває так, що вчитель говорить одне (займитися спортом, виконувати фізкультурну зарядку, відмовитись, або уникати шкідливих звичок тощо), а сам демонструє протилежне. Діти перестають розуміти і поважати такого вчителя. Щоб долучити дітей до здорового способу життя, вчитель сам має бути взірцем здорового стилю життя.

Проведені спостереження та анонімне анкетування учнів середнього та старшого шкільного віку (вони вже більш прискіпливо та критично ставляться до професійної діяльності вчителів) низки закладів загальної середньої освіти Донецької області дають нам підстави зауважити наступне. Так, ми спостерігали, що деякі вчителі фізичної культури проводять уроки без особливого «ентузіазму» (майже не корегують техніку виконання фізичних вправ, не надають належні методичні рекомендації щодо виправлення рухових помилок, не здатні на високому рівні продемонструвати власним прикладом виконання вправ, не мотивують до залучення у спортивні секції та гуртки, до участі у спортивних змаганнях тощо). Ці вчителі відповідали, що учням просто не цікаві уроки фізичної культури та спортивне життя школи, практично не пояснюючи причини такого ставлення учнів, а також власне бажання удосконалювати професійну майстерність.

Поряд із цим, в багатьох школах (їх переважна більшість) ми спостерігали уроки фізичної культури, які захоплюють своєю позитивною енергетикою, руховим натхненням учнів, різноманітністю фізичних вправ. Впровадження в навчально-виховний процес такими вчителями інтерактивних технологій навчання, в тому числі інформаційно-комунікаційних технологій, сприяють розумінню впливу фізичних вправ та інтенсивності фізичного

навантаження на розвиток функціональних можливостей організму, а отже, й покращення стану здоров'я, формування позитивної мотивації на здоровий та рухливо активний спосіб життя.

Таким чином, узагальнюючи дані літературних джерел, а також результати дослідження маємо підстави зауважити наступне. Учитель фізичної культури, у взаємодії з педагогічним колективом школи та батьками учнів, мають бути досить переконливими у своїх намаганнях допомогти дитині обрати здоровий стиль та спосіб життя. Вони мають бути взірцем для наслідування цінностей здоров'я і здорового способу життя; знаходити індивідуальний підхід у розвитку зацікавленості та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом; переконливими у переконаннях відмови від шкідливих звичок.

Відтак, формування здорового способу життя, культури здоров'я, високий виховний потенціал впливу засобів фізичної культури і спорту на розвиток функціональних можливостей організму, потребують максимальної уваги до мотиваційної сфери дітей у їх прагненні бути здоровими. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішнього спонукання до формування здоров'язберігаючих компетентностей учнівської молоді.

Література:

1. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Монография. Луганск, 2003.
2. Григоренко В.Г., Омельченко С.О. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2010.
3. Захарова А., Карасева А., Сафонова А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.
4. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2002. № 3. С. 92-95.
5. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Оптимальна рухова активність як чинник забезпечення ефекту оздоровчого тренування. Одеса : ОНУ, 2011.
6. Пристинский В.Н. Оптимальная двигательная активность как фактор эффективности оздоровительной тренировки. Красноярск, 2010.
7. Холодний О.І., Пристинський В.М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019.

8. Kornosenko O., T. Denysovets, O. Danysko, & Prystynskyi V. [et al.]. Synytsya System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9 No. 8, 256 p, 33-41. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.8.1.

9. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

5.5. Formation of an educational institution healthy environment as a factor of a harmonious personality development

5.5. Формування здорового середовища навчального закладу як фактор гармонійного розвитку особистості

Погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді пояснюється перш за все тим, що існуюча система фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Серед основних причин цієї ситуації варто відзначити, насамперед, знецінення соціальної престижності фізичної культури і спорту в закладах освіти та в суспільстві, що зумовлює низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять, потреби ведення здорового способу життя.

Вважаємо, що слушно було б переглянути існуючі підходи щодо реалізації високого виховного потенціалу фізичного виховання учнівської молоді на засадах формування духовно-морального і психічного здоров'я, свідомої потреби в особистій фізичній досконалості, розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, надбання компетентностей ведення здорового способу життя. Розв'язання таких важливих соціальних завдань має стати основою відродження фізичного потенціалу людини, зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості, наближення сфери фізичної культури і спорту до рівня світових стандартів.

Проблема удосконалення шкільної освіти розглядається вченими впродовж всього періоду її становлення на сучасному етапі розвитку. Різні аспекти оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організації фізкультурно-оздоровчої роботи розкриті Ю. Бабанським [1], З. Васильєвою [2], П. Виноградовим [3], О. Куцем [6]. Наукові дослідження В. Григоренка [4], В. Пристинського [7], Е. Короткової [5], В. Язловецького [8] присвячені проблемі удосконалення фізичного виховання учнівської молоді на основі обґрунтування його взаємозв'язку з іншими складовими навчально-виховного процесу завдяки діагностиці функціонального стану і здоров'я, а також особливостям їх реалізації при підготовці учителя фізичної культури. Ми не випадково виділяємо ці аспекти, так як запропонований авторський підхід передбачає формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в умовах інтерактивної педагогічної технології "школи сприяння здоров'ю".

Встановлене нами протиріччя між необхідністю вдосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в аспекті його індивідуалізації, і відсутність науково обґрунтованих підходів щодо індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовили актуальність проведеного дослідження.

Здійснений теоретичний аналіз даної проблеми дозволяє стверджувати, що процес фізичного виховання учнів, як правило, реалізується на рівні навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей без урахування технологій мотиваційно-диференційованої освіти школярів з фізичної культури і спорту, здорового способу життя (В. Григоренко [4]).

У дослідженні брали участь старшокласники, що навчаються у школах традиційного типу (ШТТ) – ЗОШ № 13 і “школах сприяння здоров’ю” (ШСЗ) – міська гімназія № 1, педагогічний ліцей м. Слов’янська Донецької обл.

На сучасному етапі розвитку знань з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання найважливішим завданням, на нашу думку, є реалізація принципів системного аналізу, що дозволяло б розкрити рухову діяльність в її взаємозв’язках, встановити її структуру і механізми регуляції.

Важливим у процесі навчання і виховання є участь дитини в активній діяльності, тобто вирішуються завдання розвитку особистості учня завдяки адекватним засобам і методам засвоєння навчального програмного матеріалу.

У процесі активної діяльності в учня формуються нові механізми психічного, розумового, морального розвитку, так звані психічні новоутворення, якщо вона цілеспрямована на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проведені педагогічні спостереження дають змогу зазначити, що одних школярів більше мотивує сам процес пізнання в ході навчання (занять) фізичною культурою і спортом, а інших – процес спілкування з однолітками.

Отже, провідною ідеєю дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів (“школа сприяння здоров’ю” та школа традиційного типу).

У ході дослідження нами розглядалася потребнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку, а також вивчалася рухова активність і мотивація до занять фізичними вправами. Активність учнів до прояву інтересу визначалась за такими параметрами, як обрання виду спорту, мотивація до занять, регулярність і кількість занять на тиждень, тривалість одного тренування, сума загального часу занять на тиждень, організаційні форми занять (самостійно вдома з батьками, у шкільній спортивній секції тощо), а також думка про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Учням було запропоновано дати відповіді на запитання чи цікаво проходять уроки фізичної культури, чи подобаються їм ці уроки, чи потрібні заняття фізичними вправами взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості занять протягом навчального тижня тощо. Характеристикою якісних показників щодо ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом були відповіді на запитання про найцікавіші види спорту, якими вони б хотіли займатися у позаурочний час, або вже займаються, а також визначення спонукальних мотивів.

У результаті опитування були одержані наступні дані. Так, на запитання про корисність уроків фізичної культури 80,8 % респондентів відповіли ствердно, 15,8 % опитаних сумніваються у їх корисності, а 3,4% взагалі вважають такі заняття для себе марною витратою часу. Отже, значна кількість учнів усвідомлюють позитивність впливу фізичних вправ на організм в цілому, і зокрема на рівень здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку. Тих, що сумніваються було 36 осіб (14,6 %), що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив рухової активності на організм, або деякими функціональними відхиленнями у фізичному розвитку, недостатній руховій підготовленості (зайва вага, невиконання нормативних тестів тощо).

Якісна складова уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена високо. Так, понад 80 % опитаних дуже подобаються і переважно подобаються уроки фізичної культури, що свідчить, на наш погляд, про високий емоційний і професійний рівень їх проведення, а тому вони здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідування занять. Учнів, які не відвідують уроки фізичної культури взагалі не встановлено; тих, що рідко відвідують було 13 осіб (5,4 %), а учнів що відвідують усі заняття було 94,6 % опитаних.

За результатами педагогічних спостережень було також встановлено, що режим навчальної діяльності учнів (особливо гімназії і ліцею) занадто інтенсивний, що примушує значну кількість старшокласників багато часу приділяти на підготовку домашнього завдання. Іншим негативним чинником зниження зацікавленості учнів заняттями фізичною культурою і спортом є те, що переважна кількість спортивних секцій в місті є платними, і не всі мають змогу сплатити такі заняття.

У зв'язку з цим вважаємо, що одним із ефективних шляхів розв'язання даної проблеми є створення у навчально-виховному середовищі навчального закладу "шкіл, або класів сприяння здоров'ю", що значно б активізувало уроки фізичної культури, а також позакласні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності і спортивні заходи.

Метою функціонування “школи сприяння здоров’я” є ефективне управління пізнавальною діяльністю. Інтерактивні способи і педагогічні прийоми впровадження пізнавального навчання, здоров’язбережувальні технології забезпечуватимуть розвиток мотивації до рухової активності, а як наслідок, потреби до здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров’я, що сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Пріоритетними завдання реалізації цієї мети є:

- попередження негативних наслідків надмірно інтенсивного навчального процесу, що викликає нервово-психічне перенапруження учнів;
- психолого-педагогічна підтримка механізмів пізнавальної діяльності учнів, які впливають на її ефективність;
- здійснення навчально-виховного процесу на основі контролю, самоконтролю і моніторингу пізнавальної діяльності учнів, кола їх проблем (у взаємозв’язку з моральним, психічним і фізичним здоров’ям);
- впровадження інтерактивних педагогічних технологій розвитку пізнавальної активності учнів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, здорового способу життя, збереження здоров’я;
- створення для кожного учня ситуації успіху в найбільш значущих видах діяльності, що надає можливість позитивного самоутвердження в обранні майбутнього фаху;
- здійснення адміністрацією, викладачами, психологами ситуації всемірної підтримки цікавих ініціатив щодо формування потреби у веденні здорового способу життя;
- визначення факторів надмірного нервово-психічного напруження учнів та розробка діагностично-інструментального моніторингу здоров’я у процесі пізнавальної діяльності.

Отже, створення безпечного освітньо-виховного середовища школи – це збереження і зміцнення здоров’я учнів, розвиток мотивації на здоровий спосіб життя і підвищення культури здоров’я, удосконалення функціональних і фізичних можливостей організму, розвиток системи життєзабезпечення і виховання гармонійно розвиненої особистості.

Впровадження у навчально-виховний процес принципів “школи сприяння здоров’я” позитивно вплинуло на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості як юнаків (табл. 1), так і дівчат (табл. 2).

Маємо констатувати, що юнаки школи СЗ мали достовірну перевагу (в порівнянні з учнями ШТТ) за показниками стрибка у довжину з місця (3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м’яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8 %, $p < 0,05$), стрибків зі скакалкою (11,5 %, $p < 0,05$).

У дівчат достовірна значима перевага була встановлена в стрибках у довжину з місця (9,6 %, $p < 0,05$) та підтягуванні на низькій перекладині (23,6 %, $p < 0,05$).

Таблиця 1: Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків закладів загальної середньої освіти різних типів

Показники фізичного розвитку і рухових якостей	Типи навчальн закладів	Статистичні характеристики					Вірогідність розходжень Р
		X	m	V,%	A	E	
Довжина тіла, см	ШТТ	172,61	9,07	5,3	0,63	-0,73	>0,05
	Школа СЗ	173,57	8,69	5,0	0,81	0,51	
Вага тіла, кг	ШТТ	66,74	11,52	17,3	0,71	0,62	>0,05
	Школа СЗ	67,10	12,04	17,9	-0,87	-0,61	
Біг 30 м, с	ШТТ	4,80	0,74	15,3	0,43	-0,11	>0,05
	Школа СЗ	4,78	0,74	15,6	0,53	0,66	
Стрибок у довжину з місця, см	ШТТ	192,73	21,19	11,0	0,32	0,69	<0,05
	Школа СЗ	199,08	20,48	10,3	0,69	0,57	
Метання набивного м'яча, м	ШТТ	7,07	1,84	21,0	0,66	0,39	<0,05
	Школа СЗ	7,48	1,37	19,0	-0,29	0,75	
6-хвилинний біг, м	ШТТ	1245,7	208,3	16,7	0,65	-1,15	<0,05
	Школа СЗ	1330,6	206,0	15,5	0,30	-0,79	
Човниковий біг 4x9 м, с	ШТТ	10,13	0,74	7,3	0,50	-1,17	>0,05
	Школа СЗ	10,08	0,62	5,8	0,47	1,55	
Підйом тулуба, кіл-ть раз.	ШТТ	43,31	7,96	18,4	0,32	-1,36	>0,05
	Школа СЗ	43,84	8,69	19,8	0,36	0,95	
Підтягування на перекладині, кіл-ть раз.	ШТТ	5,26	1,59	30,3	0,81	0,72	>0,05
	Школа СЗ	5,48	1,74	31,7	0,75	1,19	
Нахил тулуба вперед, см	ШТТ	9,44	4,90	51,9	0,27	-1,90	>0,05
	Школа СЗ	8,92	3,97	44,5	0,31	-0,79	
Стрибки зі скакалкою, кіл-ть раз.	ШТТ	100,8	29,4	29,2	0,50	0,44	<0,05
	Школа СЗ	112,4	29,4	33,0	0,46	0,53	
Різниця результатів t_{100} і $5t_{20}$, с	ШТТ	1,57	0,49	31,2	0,58	0,95	>0,05
	Школа СЗ	1,55	0,37	24,0	0,20	0,53	
Різниця результатів t_{1000} і $10t_{100}$, с.	ШТТ	10,73	2,57	24,0	-0,49	0,95	>0,05
	Школа СЗ	10,44	3,10	29,7	0,55	1,11	
Різниця результатів t_{3x10m} і t_{30} , с.	ШТТ	4,70	0,61	13,0	0,46	0,89	>0,05
	Школа СЗ	4,60	0,50	10,4	0,31	0,55	

Примітка: ШТТ – школа традиційного типу. Школа СЗ – школа сприяння здоров'я

У впровадженій технології “школи сприяння здоров'ю” середній обсяг регламентованих занять з фізичної культури складав 4 години на тиждень: два уроки фізичної культури, одне заняття плаванням, а також одне ігрове (футбол, волейбол, баскетболу) заняття тривалістю 60 хвилин. Отже, організована

рухова активність учнів при реалізації всіх форм фізичного виховання займала приблизно 3-4 години на день, включаючи фізичну зарядку вранці та самостійні заняття видами спорту. Добова рухова активність щодня в середньому складала 14000-16000 кроків. Рухову активність поєднували з процедурами загартовування організму у формі фізкультурних занять на відкритому повітрі, відвідуванням сауни з контрастним душем та застосуванням комплексу фітотерапії один раз на тиждень.

Таблиця 2: Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат закладів загальної середньої освіти різних типів

Показники фізичного розвитку і рухових якостей	Типи навчальних закладів	Статистичні характеристики					Вірогідність розходжень Р
		X	m	V,%	A	E	
Довжина тіла, см	ШТТ	164,92	6,87	4,2	1,08	1,65	>0,05
	Школа СЗ	166,12	6,62	4,0	1,40	1,04	
Вага тіла, кг	ШТТ	57,29	9,96	17,2	0,80	0,66	>0,05
	Школа СЗ	59,15	9,94	16,8	1,02	0,83	
Біг 30 м, с	ШТТ	5,12	0,50	9,8	0,69	-0,03	>0,05
	Школа СЗ	5,11	0,59	11,6	0,80	0,95	
Стрибок у довжину з місця, см	ШТТ	168,30	19,11	11,4	-0,53	-0,36	<0,05
	Школа СЗ	184,40	23,07	12,5	1,43	0,58	
Метання набивного м'яча, м	ШТТ	5,68	1,00	17,6	0,93	0,68	>0,05
	Школа СЗ	5,80	0,95	15,5	0,30	1,12	
6-хвилинний біг, м	ШТТ	1059,0	244,8	23,1	-3,08	4,24	>0,05
	Школа СЗ	1060,7	238,9	22,5	0,83	-0,74	
Човниковий біг 4x9 м, с	ШТТ	10,53	0,62	5,9	0,58	0,09	>0,05
	Школа СЗ	10,47	0,71	6,8	0,73	-0,66	
Підйом тулуба, кіл-ть раз.	ШТТ	33,08	5,75	17,4	-0,41	2,15	>0,05
	Школа СЗ	33,75	5,80	17,2	0,76	0,33	
Підтягування на перекладині, кіл-ть раз.	ШТТ	13,29	4,25	32,0	1,03	0,66	<0,05
	Школа СЗ	16,43	4,02	24,5	0,77	0,98	
Нахил тулуба вперед, см	ШТТ	13,87	6,74	48,6	-0,32	-0,43	>0,05
	Школа СЗ	13,68	6,98	51,0	0,39	-0,33	
Стрибки зі скакалкою, кіл-ть раз.	ШТТ	125,83	15,52	12,3	-0,62	-0,55	>0,05
	Школа СЗ	126,34	14,61	11,5	0,51	-0,73	
Різниця результатів t_{100} і $5t_{20}$, с	ШТТ	2,33	0,62	26,8	0,80	-0,80	>0,05
	Школа СЗ	2,37	0,59	25,0	0,67	-1,12	
Різниця результатів t_{1000} і $10t_{100}$, с.	ШТТ	13,25	2,62	19,8	0,44	-0,54	>0,05
	Школа СЗ	14,29	2,60	18,0	0,44	-0,73	
Різниця результатів t_{3x10m} і t_{30} , с.	ШТТ	5,34	0,75	14,0	0,60	0,34	>0,05
	Школа СЗ	5,30	0,71	13,4	0,39	0,73	

Примітка: ШТТ – школа традиційного типу. Школа СЗ – школа сприяння здоров'я

Відмінності між початковими і кінцевими даними в експериментальній групі були достовірними при п'ятипроцентному рівні значущості у 9 випадках з 15, а в контрольній – лише в трьох, хоча на початку дослідження групи істотно не розрізнялися.

Слідуючи гігієнічним рекомендаціям при складанні розкладу навчальних занять (у понеділок і четвер – дні відносного зниження розумової працездатності) проведення занять з фізичної культури планували на другий або третій уроки. У ці дні також проводилися профілактично-оздоровчі заходи. У вівторок і середу – дні відносно оптимальної розумової працездатності, акцент ставився на предметні уроки, а фізична культура (або плавання, спортивні ігри) була на 4 або 5 уроках.

Лікарський контроль за станом здоров'я учнів “школи сприяння здоров'я” здійснювався щомісячно, а педагогічний (за фізичним і функціональним станом) – три рази на рік (вересень, січень, травень). Інформацію заносили до індивідуальної карти кожного учня і надавали учителю фізичної культури для здійснення диференційованої методики навчання (підготовки). На уроках фізичної культури проводилося також планове тестування рівня фізичної підготовленості учнів.

Таким чином, на основі результатів дослідження слід зазначити, що недостатній рівень позитивної мотивації обумовлює у школярів старшої вікової групи і досить низькі показники фізичного розвитку, рухових здібностей, а отже і стану здоров'я. Це багато в чому пов'язано також з тим, що організація процесу фізичного виховання в школах з традиційним підходом здійснюється ще, нажаль, без використання сучасних технологій формування у школярів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Під час дослідження було встановлено, що провідними мотивами до формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом є:

- удосконалювання конституції тіла, психо-фізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової і змагальної обдарованості;
- відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у своїх можливостях (в умовах змагань);
- активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей.

Урахування визначених чинників сприятиме формуванню достатньо високого рівня рухової активності школярів, що підвищуватиме фізичну і розумову працездатність, а також умотивованість до фізичної культури і спорту, здорового способу життя, моди на здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розповсюдженні досвіду концептуального розвитку “шкіл сприяння здоров’ю” як оптимальної адаптивної моделі зміцнення здоров’я учнів і педагогів шляхом створення безпечного і сприятливого для здоров’я фізичного, психологічного і соціального середовища, формування стійких стереотипів здорового способу життя.

Література:

1. Бабанский Ю.К., Победоносков Г.А. Комплексный подход к воспитанию школьников. М. : Педагогика, 1980. 120 с.
2. Васильева З.И. Критерии выявления мотивов учения и проблемы формирования познавательных интересов учащихся / под ред. Г.И. Щукиной. Л. : ЛГУ, 1976. С. 122-123.
3. Виноградов П.А., Душанкин А.Л., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 1996. 118 с.
4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. М. : изд-во ФСИ, 1993. 170 с.
5. Короткова Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников : монография. Тюмень, 2000. 183 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Вінниця : Континент-ПРИМ, 1995. 124 с.
7. Пристинський В., Пристинська Т. Психологічне забезпечення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*. Вінниця : вид. Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського, 2009. Т. 3. Вип. 8. С. 66-72.
8. Язловецький В.С. Основи діагностики функціонального стану та здоров’я : навч. посібник. Кіровоград : ВРЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 160 с.

5.6. Peculiarities of physical education teacher's activity regarding the formation of health-specific educational space

5.6. Особливості діяльності вчителя фізичної культури щодо формування здоров'язбережувального освітнього простору

На сучасному етапі відродження національно-культурного життя України, в умовах складної екологічної ситуації викликає все більшу занепокоєність погіршення стану фізичного здоров'я учнівської молоді. Зміцнення здоров'я підростаючого покоління, оптимізація процесу формування гармонійно розвиненої особистості, мобілізація зусиль на профілактику та подолання відхилень в стані фізичного здоров'я – найважливіші завдання фізичного виховання школярів.

Велика роль у процесі фізичного виховання підростаючого покоління, формування його готовності до здорової життєдіяльності належить учителю, зокрема фізичної культури, що виступає носієм цінностей фізичної культури, дієвим чинником оздоровлення учнів. У зв'язку з цим, педагоги-науковці, викладачі-методисти, фахівці з фізичної культури ведуть інтенсивні пошуки нового змісту, форм і методів підвищення якості підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання, діяльність яких безпосередньо впливає на забезпечення й розвиток фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Розв'язання завдань виховання здорової молоді, відповідно до концепції розвитку сучасного загальноосвітнього навчального закладу, слід здійснювати шляхом підсилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя, піднесення оздоровчої функції фізичної культури, використанням оздоровчих методів.

Актуальність вивчення окресленої проблеми визначається потребою суспільства у фізично здоровому майбутньому поколінні, розумінням ролі і можливостей вчителя фізичної культури в організації й забезпеченні оздоровлення школярів, необхідністю формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровлення учнів.

Дослідження виконане згідно з напрямком наукової роботи кафедри валеології та корекційної медицини «Медико-біологічна реабілітація у валеології (методи, чинники, засоби впливу на психічну, фізичну та розумову працездатність)».

Особливості підготовки вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи досліджували В.В. Золочевський, Л.О. Єлісеєва, Л.І. Іванова, Я.М. Ніфака, О.Г. Шалар та інші.

Необхідність і шляхи формування здорового способу життя та культури здоров'я школярів засобами фізичного виховання розглянуто у наукових працях В.І. Бабича, Н.Ю. Крутогорської, К.О. Оглобліна, С.О. Омельченко, А.В. Популяха, Д.М. Солопчука, В.І. Байдака, О.Ц. Демінського, формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою школярів представлено у працях Г.В. Безверхньої, І.В. Городинської, К.К. Жукотинського, Л.П. Іванченко, В.М. Лисяка та інших.

Водночас в результаті аналізу наявної на сьогодні наукової літератури з окресленої тематики встановлено, що проблема ролі вчителя фізичної культури у оздоровленні школярів в загальноосвітньому навчальному закладі не була предметом спеціального дослідження.

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати напрями, заходи та форми роботи вчителя фізичної культури щодо оздоровлення школярів.

Займаючись дослідженням проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, Л.І. Іванова довела, що багато вчителів загальноосвітніх установ, не володіючи в достатньому ступені необхідним рівнем знань, потрібних для розуміння сутності патологічних процесів, що відбуваються в організмі при різних захворюваннях, проявляють професійно необґрунтовану пасивність та інертність у цій важливій роботі, неохоче й з надмірною обережністю займаються з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Це істотно відбивається на рівні здоров'я ослаблених школярів [3].

З метою вивчення ставлення вчителів фізичної культури до оздоровлення дітей спеціальної медичної групи, нами було опитано 38 вчителів загальноосвітніх навчальних закладів Донецької та Харківської областей. На питання про необхідність занять фізичними вправами для дітей та підлітків спеціальної медичної групи з метою їхнього оздоровлення позитивно відповіли всі опитані вчителі. Проте тільки 8 з них займаються зі школярами, що входять до складу спеціальної медичної групи, 4 вчителя займаються час від часу, решта вчителів займаються теоретично, або взагалі не займаються.

Вищезазначене засвідчує, що потребує змін процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої діяльності в умовах загальноосвітнього навчального закладу та організація підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців. Система підвищення кваліфікації педагогічних кадрів в закладах післядипломної педагогічної освіти вдосконалюється надто повільно

або фактично відсутня. Робота ведеться, але їй бракує послідовності та цілеспрямованості [1].

Н.Ю. Крутогорська зазначає, що сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Які б інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, які б науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічалися, всі вони сходяться на особистості вчителя, оскільки не існує чудодійних систем. Існує вчитель, озброєний прогресивною системою, сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [4, с. 154].

Вчитель фізичної культури – особа найбільш активна та діяльна, відповідальна не тільки за проведення уроків, але і за фізичне виховання учнів взагалі, включаючи всі різновиди форм та методів, які використовуються в цій роботі, тому до його професійної підготовки висуваються особливі вимоги, а отже й підвищена відповідальність.

Л.І. Іванова у дослідженні розглядає вчителя фізичної культури як «особистість, яка професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура» та до ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» [3, с. 24].

Проблемі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування в школярів високого рівня культури здоров'я присвячена праця К.О. Оглобліна [6]. Науковець вважає, що «вчитель фізичної культури є основною діючою особою у непереривній здоров'яформуючій освіті, де він не тільки виконує функції викладача фізкультури, але й виступає ідеологом становлення культури здоров'я дітей та підлітків» [6, с. 16].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури [1; 2; 5] та нормативних документів, вчителя фізичної культури розглядаємо як особистість, що професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура», покликана формувати культуру здоров'я учнів, є основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом і персоніфікованим

образом здорового способу життя та ефективного здійснення оздоровлення учнів.

Метою роботи вчителя фізичної культури, на нашу думку, є формування засобами фізичного виховання особистої фізичної культури учнів, яка є частиною загальної культури особистості і виявляється в культурі її здоров'я.

Цілком очевидно, що вчитель, як представник суспільства, своєю особистістю й діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Вчитель бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати більшу відповідальність за його долю перед минулими, сучасними й майбутніми поколіннями людства.

Загальновідомо, що значною перешкодою в процесі фізичного виховання є невідповідність між закликами педагога і його особистим життям і переконаннями. Особистість вчителя-наставника повинна бути зразком для наслідування. Учитель, що відповідає цим вимогам, у важкий час життєвої невизначеності учня допоможе йому зрозуміти власні помилки, об'єктивно оцінити свій стан, разом намітити шляхи подальшого розвитку.

Особистість учителя є провідною в формуванні у школярів установок на використання форм і методів оздоровлення й розвиток мотиваційної сфери. Переконаність учителя фізичної культури в необхідності і доцільності організації оздоровчої діяльності школярів повинна проявлятися в його практичній діяльності, проте спроможність її здійснювати належним чином зумовлена наявними знаннями, спеціальною підготовкою, досвідом організації занять і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням як традиційних, так і нетрадиційних форм і методів оздоровлення.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що сьогодні перед учителем фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі постає нагальна проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії з метою оздоровлення школярів. Тобто, вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами щодо фізичного виховання або тільки час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

На порядок денний роботи вчителя фізичної культури час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему загального обов'язкового навчання основам культури здоров'я, оздоровлення та гігієнічного виховання. У зв'язку з цим педагогові необхідно вирішувати низку завдань: як організувати уроки з ослабленими й такими, що мають відхилення від нормального стану здоров'я дітей; як зробити уроки привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів у оздоровчій діяльності; як узгодити і забезпечити інтереси батьків і підлітків з питань фізичного виховання; які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони, з одного

боку, стали продовженням уроку, а з іншого боку – підготовкою до нього; як створити належну матеріальну базу для забезпечення ефективності фізичного виховання й оздоровлення дітей; як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив; як реорганізувати свою власну педагогічну працю на валеологічній основі тощо.

Перераховані завдання можуть бути ефективно вирішені тільки в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна іншу, утворюючи систему факторів постійного й цілеспрямованого впливу на школярів.

Схематично напрями, заходи, форми роботи вчителя фізичної культури щодо оздоровлення дітей підліткового віку у загальноосвітньому навчальному закладі представлено на рисунку 1.

Робота вчителя фізичної культури під час навчання школярів передбачає проведення уроків фізкультури та основ здоров'я, що включають заняття в спеціальній медичній групі, педагогічний та медичний контроль за учнями під час занять, завдання для самостійного виконання вправ, методик оздоровлення тощо; здійснення педагогічного контролю під час проведення рухливих перерв; ведення активної пропаганди здорового способу життя особистим прикладом, участь у валеологічних, профілактичних заходах.

У позанавчальний час вчитель фізичної культури приймає участь у проведенні годин здоров'я, організовує фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи, активний відпочинок школярів на свіжому повітрі, керує заняттями в спортивних секціях, працює в оздоровчих таборах під час шкільних канікул, надає консультації учням щодо використання методів оздоровлення.

Окремий напрям роботи вчителя фізичної культури спрямовано на роботу з батьками учнів. Так, він залучає батьків до сумісного активного відпочинку з дітьми, бере участь у батьківських зборах, виконуючи просвітницьку, роз'яснювальну та консультаційну роботу щодо вибору, використання та нагляду за дітьми під час оздоровчих заходів удома.

З педагогами загальноосвітнього навчального закладу вчитель фізичної культури проводить консультаційні заходи щодо пропаганди здорового способу життя серед школярів, проведення фізкультхвилинок на уроках, використовуючи методи оздоровлення, залучає педагогічний колектив школи до здоров'ятворчої роботи щодо власного фізичного здоров'я.

Таким чином, розглядаємо найголовнішу сутність роботи вчителя фізичної культури: з одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки з «Фізичної культури», а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, направляючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення важливої мети – оздоровлення школярів.

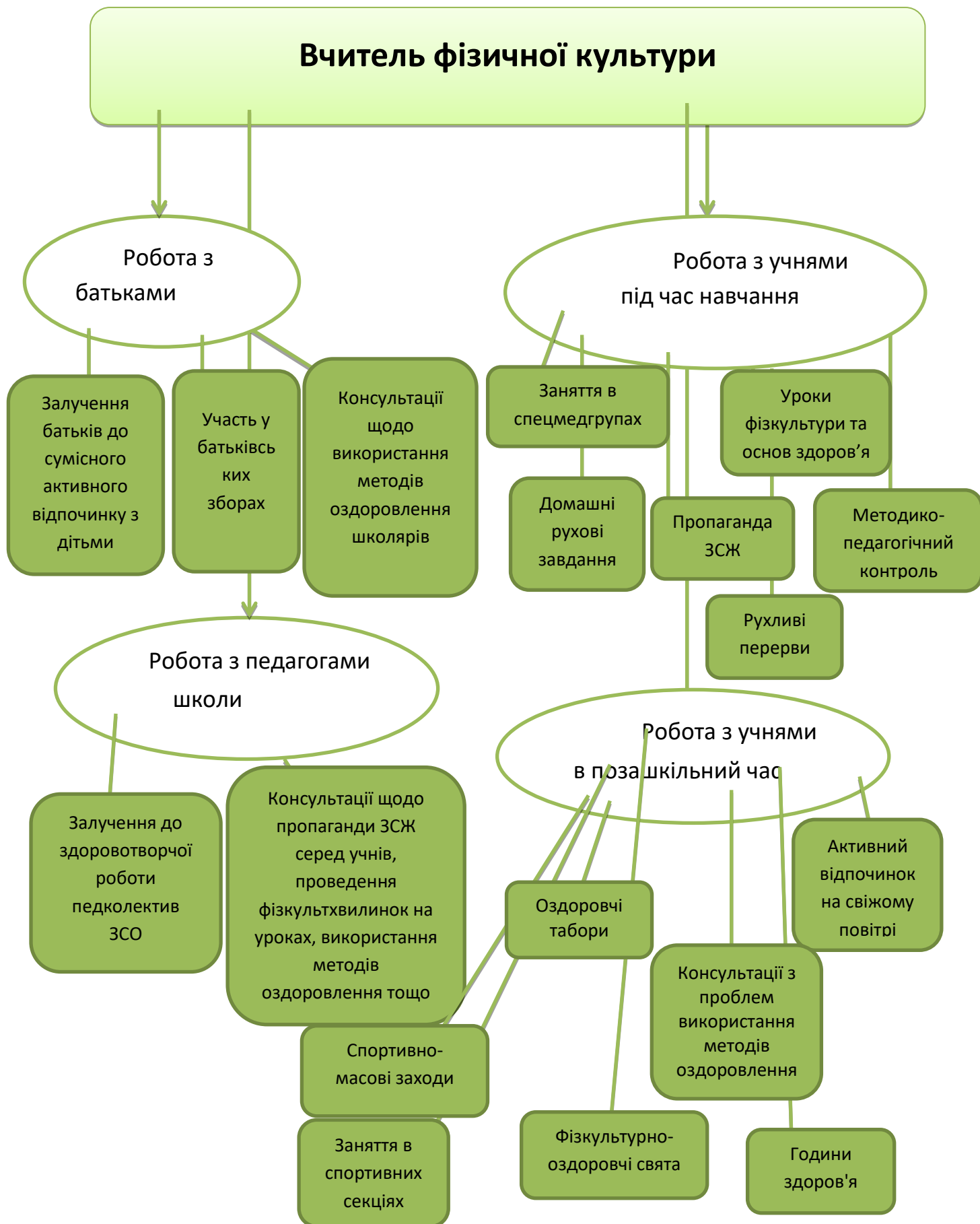


Рис. 1. Напрями, заходи, форми роботи вчителя фізичної культури щодо формування здоров'язбережувального освітнього простору

Великого значення надаємо провідному завданню сучасної професійної освіти у галузі фізичної культури – вихованню особистості вчителя, щиро стурбованому долею України, що володіє та вміє організовувати і використовувати на практиці форми і методи оздоровлення учнів, учитель-дослідник, що здатний до саморегуляції, тобто вчитель-організатор загального оздоровчого процесу в загальноосвітньому навчальному закладі.

Тож, досягти мети формування здоров'язберезувального освітнього простору та оздоровлення можливо лише за умови чіткого розуміння вчителями фізичного виховання, які безпосередньо працюють зі школярами, що основною функцією фізичної культури, як і культури взагалі, є людинотворча. Відповідно, процес фізичного виховання повинен перетворитися в процес безперервної й поетапної фізкультурної освіти школярів, що має на меті формування в школярів фізичної культури особистості. Цей процес набагато більш складний і багатобічний, у порівнянні із процесом підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Він вимагає комплексного підходу щодо всієї системи фізичного виховання та освіти взагалі. Тобто, навчальна програма повинна містити в собі відповіді на інтегровані питання суміжних навчальних дисциплін, але не дублювати їх; бути націленою на поетапне, з урахуванням структури існуючої системи освіти, засвоєння учнями базових цінностей, які сформувалися в сфері фізичної культури; розкривати механізми залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, батьківської громадськості, педагогів) до активного співробітництва в напрямку формування, зміцнення й збереження здоров'я школярів, як під час уроків, так і в позаурочний час. Саме такий підхід до системи шкільного фізичного виховання приводить до формування в майбутньому здорової людини.

Література:

1. Бабич В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.
2. Елисеєва Л.А. Подготовка учителя физической культуры к использованию нетрадиционных средств оздоровления учащихся на уроках и во внеурочное время : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Барнаул, 2005. 206 с.
3. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2007. 376 с.
4. Крутогорська Н.Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Слов'янськ, 2010. Вип. I. С. 40-51.

5. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Х., 2006. 21 с.

6. Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дисс. на соиск. научн. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования». СПб., 2008. 43 с.

5.7. Basis of algorithm lessons of physical education at secondary schools

5.7. Основи алгоритмізації уроків фізичного виховання в загальноосвітній школі

Сучасні науково-практичні тенденції розвитку теорії та практики фізичного виховання, спортивної підготовки, теорії та методики виховання характеризуються інтенсивним пошуком шляхів розвитку, корекції і персоніфікованого удосконалення в учнів загальноосвітніх шкіл мотивів, потреб до навчання, як однієї із основних умов досягнення високого рівня готовності особистості до ефективної розумової і рухової діяльності в різних умовах її соціальної самореалізації [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]. Відомі вчені такі, як І. Бех, В. Григоренко, Л. Сергієнко, Г. Шевченко наголошують на тому, що одним із перспективних напрямків вирішення цієї соціально-педагогічної проблеми є алгоритмізація та технологізація уроків фізичного виховання як основної педагогічної форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школі [1; 3; 5; 6; 7].

З цієї точки зору солідаризує відомий вчений в галузі теорії і методики фізичного виховання, корекційної педагогіки В. Григоренко який стверджує, що „технологічність навчально-виховного процесу з фізичної культури та оздоровчої роботи в загальноосвітній школі є ефективною організаційно-педагогічною умовою реалізації особистісно орієнтованого підходу до формування гармонійно розвиненої особистості, якій притаманні такі соціально-актуальні фізичні та духовні цінності, як самоорганізованість, працьовитість, психічне і соматичне здоров'я, оптимальний психомоторний розвиток, особистісно-ціннісне ставлення до свого здоров'я як до духовно-соціальної та світоглядної категорії, мотиви професійного самовизначення та соціальної самореалізації”[3, с. 201].

У процесі дослідження означеної науково-педагогічної проблеми алгоритмізацію навчально-виховного та фізкультурно-оздоровчого процесу ми розуміли як використання в педагогічному процесі спеціально розроблених правил, принципів, вимог, організаційно-педагогічних умов, що ведуть до ефективного вирішення освітніх, виховних, фізкультурно-оздоровчих, навчально-тренувальних завдань в умовах уроків фізичного виховання і позакласної роботи учнів загальноосвітньої школи, при цьому ці алгоритми забезпечують визначення і реалізацію таких технологічних параметрів уроку фізичного виховання і форм позакласної роботи як:

- мета уроку як системоутворюючий фактор, що визначає організаційно-педагогічні та змістовні компоненти педагогічних форм фізичного виховання учнів [4, с. 73];

- організаційно-педагогічна діяльність вчителя фізичного виховання та викладача-тренера [4, с. 98];

- освітньо-виховна і фізкультурно-оздоровча діяльність учнів [4, с. 73];

- структура суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників фізкультурно-оздоровчого процесу [4, с. 110];

- кумулятивні результати впливу педагогічних чинників на особистість учнів загальноосвітньої школи на рівні системи взаємозалежностей типу „вхід”–„вихід”–„час-термін” функціонування педагогічної технології в заданих організаційно-педагогічних умовах [3, с. 56] обов'язкового позитивного вирішення завдань тієї чи іншої педагогічної форми [4, с. 105].

Теоретичні та організаційно-педагогічні основи дослідження дозволили нам розробити систему правил, вимог, педагогічних умов ефективного вирішення завдань системи фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, які є сутністю поняття алгоритм. Основними із них в процесі формуючого педагогічного експерименту були наступні принципи, правила, вимоги, умови.

1. Усунення непотрібних пауз. Часто можна спостерігати, як учні змушені подовгу чекати своєї черги для виконання вправи, наприклад, взяття низького старту займає лише кілька секунд, а чекання черги – 2-2,5 хв.; виконання вправи на гімнастичному снаряді займає близько хвилини, а чекання підходу до нього – кілька хвилин. Такі тривалі паузи знижують не тільки рівень функціонування вегетатики, необхідної для виконання м'язової роботи, але й робочий настрій, мобілізаційну готовність учнів, розхолоджують їх.

Усунути ці простої можна кількома способами:

а) забезпеченням спортивними снарядами всієї групи учнів, використовуючи нестандартне устаткування: додаткові перекладини, похилі драбини, різні тренажери;

б) виконанням учнями в паузах підготовчих і підвідних вправ;

в) спостереженням (контролем) учнів за якістю виконання вправи однокласником; це підвищує пізнавальну активність учнів і дає можливість використовувати ідеомоторику, яка сприяє формуванню рухового уміння. Разом з тим слід мати на увазі, що навантаження на вегетативну систему при такому спостереженні різко знижується, тому зменшується функціональна підготовка учнів.

2. Здійснення постійного контролю за учнями на уроці. Активізувати учнів на уроці фізичної культури легше, якщо вони знатимуть, що їхні дії та

поведінка будуть оцінюватися. У зв'язку з цим перед деякими уроками вчителів корисно попередити учнів, особливо тих, які виявляють пасивність, що сьогодні в усього класу чи в окремих учнів будуть оцінюватися активність, старанність, уважність, дисциплінованість. Однак цей метод активізації учнів може мати й негативні наслідки (у випадку оцінювання окремих учнів): інші, знаючи, що їх оцінювати не будуть, можуть взагалі знизити свою активність на уроці.

3. Максимальне включення до діяльності всіх учнів, у тому числі й звільнених лікарем від виконання на цьому уроці фізичних вправ. Звільнені учні повинні бути присутніми на уроці, уважно стежити за тим, що роблять їхні товариші, подумки повторювати вправи, які показує вчитель. Ідеомоторний акт, що виникає при цьому, не тільки сприяє формуванню рухових умінь, але й розвиває (щоправда, незначною мірою) силу й швидкість. Спостереження за діями товаришів приводить до покращення до кінця уроку показників уваги у звільнених учнів; тоді як у звільнених школярів, які сидять в іншому приміщенні, ці показники можуть погіршуватися. Звільнені від виконання фізичних вправ школярі не звільнялися від уроку фізичної культури. Вони брали в ньому участь не тільки як спостерігачі, але і як активні учасники, надаючи допомогу в суддівстві, контролюючи активність окремих учнів, виступаючи в ролі помічників-організаторів.

Окремо стоїть питання про те, що робити на уроці фізкультури школярам-спортсменам: чи потрібен урок фізичної культури школяреві, який займається спортом, якщо він і так фізично розвинений, багато чого зі шкільної програми вміє робити, та й навантаження в нього на заняттях у спортивній школі великі – навіщо ж їх ще збільшувати?

При цьому зовсім пропущений один важливий момент: клас живе в школі як єдиний складний соціальний організм з його внутрішніми зв'язками, стосунками. У ньому не може бути „любимчиків”, „зірок”, інакше клас як колектив перестане існувати. Тому створення особливого розкладу для школярів-спортсменів, необов'язковість відвідування ними уроків фізичної культури матиме негативні виховні наслідки: ці школярі будуть шанобливо ставитися тільки до спорту й зневажливо – до фізкультури, до однокласників, які не займаються спортом.

Школярі-спортсмени повинні бути активними учасниками уроків фізичної культури, виконують на них роль помічників, організаторів, суддів, більш досвідчених і вмілих товаришів, свого роду наставників, особливо для тих, хто слабо встигає з фізичної культури або проявляє низьку активність на уроці.

Об'єднання в пари учнів з високою й низькою руховою активністю допомагає підвищити активність мало активних учнів. У школярів-спортсменів учитель фізичної культури повинен виховувати почуття відповідальності перед товаришами за допомогу, що їм надається.

У процесі дослідження встановлено, що темп формування спеціальних мотивів у підлітків визначається їхньою активністю (пізнавальною, руховою, змагальною).

Активність учнів на уроках фізичної культури й у позакласній роботі багато в чому визначається дотриманням учителем дидактичних принципів. Нині кількість дидактичних принципів, сформульованих педагогами, неухильно зростає. Їх поділяють на дві групи, одна з яких відбиває світоглядний бік навчання (принцип науковості, принцип свідомості, принцип зв'язку навчання з життям, з практикою національного будівництва, принцип колективного характеру навчання й урахування індивідуальних особливостей учнів), а друга – процесуально-технічний бік навчання: принцип наочності, доступності, міцності, систематичності, динамічності, варіативності, індивідуального підходу.

Більшість із цих принципів було розглянуто в попередньому розділі, тому в цьому розділі йтиметься не про всі з них, і головним аспектом розгляду цих принципів буде підвищення за їх допомогою активності учнів у процесі формувального експерименту.

4. Принцип оптимальних труднощів завдань. Цим принципом ми керувалися, коли діяли в напрямку організації уваги: занадто складний і незрозумілий для учнів руховий матеріал викликає в них усвідомлення безвиході, марності власних зусиль, що, природно, знижує їх активність. Водночас просте завдання швидко призводить до втрати інтересу до нього, унаслідок чого активність теж знижується. Отже, завдання, що дається, повинне бути оптимальним за трудністю: посильним для учнів і водночас таким, що подразнює самолюбство, змушує докладати певних зусиль. За цієї умови урок може бути й серйозним, і цікавим для учнів.

На жаль, цей принцип легше постулювати, ніж здійснити на практиці. Питання: що вважати простим, а що – складним, що легко виконати учням, а що важко, – пов'язані з відшукуванням точних й об'єктивних критеріїв, які ні педагогами, ні психологами, ні фізіологами дотепер не розроблені. Тому в реалізації цього принципу значною мірою виявляється суб'єктивність.

І все ж таки вчителеві необхідно враховувати низку моментів, які визначають труднощі навчального завдання на уроці фізичної культури й мають і об'єктивний, і суб'єктивний характер:

а) координаційна складність вправи: якщо у вправі використовуються природжені координації, то вона здається більш легкою, хоча за біомеханічною структурою її можна інколи віднести до складно координованих актів. Водночас поєднання начебто простих рухів, але всупереч сформованій координації (наприклад, обертання правого передпліччя в один бік, а правої гомілки – в інший) виконати на перших порах важко;

б) величина затрачених фізичних зусиль: підтягування на кільцях – вправа з координації нескладна, але важка фізично, така, що вимагає певної м'язової сили;

в) побоювання виконувати вправи: виконання тієї самої вправи на підлозі й на високій колоді оцінюється учнями по-різному, страх підвищує складність виконання вправи на високій опорі;

г) усвідомлення завдання: якщо завдання не до кінця зрозуміле учневі, то, природно, суб'єктивно стає або важким (оскільки учень не розуміє, як його треба робити), або занадто легким (якщо учень не усвідомлює всю координаційну складність вправи).

5. Принцип прогресування важкості навчальних завдань (від простого – до складного, від легкого – до важкого). Розвиток дитини здійснюватиметься тільки в тому випадку, якщо вона поступово опановуватиме все більш складними поняттями, уміннями, умовиводами. Тому процес навчання – це не просто нагромадження суми знань, але й неухильне ускладнення цих знань, не просто нагромадження певної кількості рухових дій, але й оволодіння все більш складними рухами. До того, що стає легкодоступним учням (навіть якщо воно нове), швидко втрачається інтерес, і, як наслідок цього, знижується активність учнів.

У збільшенні складності й труднощі навчальних завдань ми спиралися на попередній принцип, тобто труднощі та складність завдань повинні підвищуватися до оптимальної межі (для певного рівня підготовленості учня). Інакше кажучи, принцип прогресування означає зростання оптимальних труднощів навчальних завдань.

6. Принцип свідомості. Учні повинні усвідомлювати роль фізичної культури в житті людини, знати наслідки гіподинамії на здоров'я та розвиток людини, роль фізичної культури в підготовці до професійної праці й служби в армії, в естетичному й морально-вольовому вихованні особистості.

З перших же уроків фізичної культури учні повинні зрозуміти, що урок фізкультури – це такий само предмет у школі, як і література, математика, фізика, а не виділений у розкладі час для того, щоб побігати.

Однак значення фізичної культури як навчального предмета цілком розкрити на перших уроках важко. Та це, мабуть, і не потрібно робити: школярі

молодших класів, не маючи потреб дорослих, багато положень учителя просто не сприймуть. Так, для них не буде значимим мотив зміцнення здоров'я: на нього вони й так не скаржаться.

Тому вчителі фізичної культури в процесі дослідження розкривали значення свого предмета поволі, ненав'язливо, урахували рівень інтелектуального розвитку підлітків, їхні інтереси й потреби. У такому впливі на свідомість учнів учителям доцільно спиратися на наступний принцип.

7. Принцип зв'язку фізичної культури і спорту з життям, з практикою. Засвоєння навчального матеріалу стає повною мірою свідомим у тому випадку, коли він набуває для учня певного життєвого змісту. Тому вчитель фізичної культури постійно повинен пов'язувати дані учням вправи, фізичні якості з їхнім життєвим досвідом, з їхніми потребами, пізнавальними інтересами, з підготовкою їх до обраної професії. Такий підхід стабілізує мотивацію підлітків до фізичної культури і спорту.

У зв'язку з цим, розучуючи нову вправу, учитель у постановці мети учням має більше наголошувати не на чистоті виконання вправи (часто досить абстрагованого від використовуваних у житті рухових дій), а на значимості цієї вправи як засобу розвитку психічних, рухових, естетичних якостей. У цьому випадку навчальна мета вчителя буде частіше накладатися на особисті цілі учнів, що прагнуть за допомогою фізичної культури вдосконалювати себе як особистість.

8. Принцип підкріплення. Процес навчання (втім, як і виховання) потребує дотримання однієї неодмінної умови: учитель повинен виявляти зацікавленість в успіхах учня. Реалізацію цього принципу учитель фізичної культури може здійснювати такими шляхами:

а) показувати своїм виглядом, оцінками, репліками, що він бачить і цінує старання учня;

б) вчасно повідомляти учневі, що він зробив правильно, а де припустився помилок: без такого підкріплення учень не зможе скласти правильне уявлення про успішність засвоєння навчального матеріалу;

в) заохочувати учня оцінками, похвалою; це викликає в учня позитивне емоційне переживання, формує в нього впевненість у власних силах, що в кінцевому підсумку підсилює його активність, формує бажання вчитися й готовність долати труднощі.

9. Принцип диференційованого підходу до учнів, включаючи принцип індивідуалізації. Дотепер у педагогічній і психолого-педагогічній літературі постулюється принцип індивідуалізації, під яким мається на увазі така побудова навчального процесу (у тому числі й процесу фізичного виховання), яка враховує індивідуальні (психологічні, фізіологічні, морфологічні)

особливості учнів для найкращого їх навчання, виховання й розвитку. Однак на практиці в більшості випадків принцип індивідуалізації, який вимагає врахування індивідуальності певної особистості, педагоги підмінюють груповою диференціацією, тобто поділом класу на групи за якоюсь ознакою (рівень фізичного розвитку, рухової підготовки).

Метод створення однорідних груп, який відбиває принцип диференційованого підходу до учнів, виник як наслідок спроби перебороти недоліки класного (недиференційованого) навчання. Ураховувалися неоднаковість дітей у здібностях, властивостях темпераменту. Ми встановили, що цей метод має низку недоліків, часом нездоланих чисто організаційно. Для того щоб розділити учнів, наприклад, за властивостями темпераменту, треба, по-перше, визначити ці особливості в усіх учнів. За відсутності в школах психологічної служби зробити це нікому. Але навіть не це є головним. Головне полягає в тому, що властивостей темпераменту багато, і незрозуміло, за якими з них треба поділяти учнів на групи.

Розподіл учнів одного класу на групи сильних і слабких за рівнем підготовленості суперечить іншому принципу – колективного навчання: відокремлення сильних учнів від слабких викликає в перших зазнайство, появу почуття переваги над однокласниками, своєї винятковості. Природно, це призводить до деформації розвитку особистості цих учнів, а також заважає зміцненню колективу в класі. Важливим є й те, що слабкі втрачають „зразок для наслідування”, контроль і допомогу сильних учнів, тому їх навчання уповільнюється.

Імовірно, поділ на самостійні групи за іншими критеріями, наприклад, за рівнем рухової активності, яка виявляється на уроці фізичної культури, теж не дасть позитивних результатів. Навпаки, потрібне об'єднання учнів з різною руховою активністю в пари, що значно підвищує активність на уроці школярів з низькою активністю, тоді як у школярів з високою активністю вона знижується незначно, і то лише на перших заняттях після об'єднання. Очевидною є користь від такого „наставництва” одних учнів над іншими. У процесі дослідження виявлено, що принцип індивідуалізації не протистоїть принципу колективного навчання, тому що він відбиває не індивідуальну роботу з учнем (вона може здійснюватися й шаблонно, з кожним учнем однаково), а врахування індивідуальних особливостей учня, що може здійснюватися й при груповому методі навчання. Цей принцип виражається найбільш чітко в тому випадку, коли вчитель застосовує індивідуальний підхід у вихованні учня, у створенні композиції вправ (на заняттях художньою гімнастикою), що відповідають характеру й темпераменту спортсменки, у реалізації загальних основ техніки виконання вправи до морфофункціональних особливостей спортсмена. На

уроці фізичної культури індивідуальний підхід до учнів виявляється в індивідуалізації темпу виконання навчальних завдань, що є чинником підтримки високої активності учнів.

Виділяємо два самостійних аспекти цього питання. Перший аспект полягає в індивідуальному темпі оволодіння навчальним матеріалом. Залежно від здібностей, рівня підготовленості, типологічних особливостей, властивостей нервової системи учні опановують навчальним матеріалом у різний термін. Показано, що в учнів з рухливістю нервових процесів на перших етапах оволодіння руховою вправою проходить успішніше, ніж в учнів з інертністю нервових процесів. Унаслідок цього для одних учнів повторень, що даються вчителем, мало, а для інших – багато: оволодівши навчальним матеріалом, вони починають займатися з холодком, порушують дисципліну. Завдання індивідуалізації темпу оволодіння навчальним матеріалом успішно вирішується під час використання програмованого навчання: кожен учень працює з навчальним матеріалом самостійно й переходить до наступного завдання, як тільки виконає успішно попереднє. Залежно від успіхів за той самий час один учень зможе виконати більше завдань, а інші – менше. Перевага в тому, що перший не підганяє другого, а другий не гальмує навчання першого. Другий аспект стосується індивідуалізації навантаження на уроці фізичної культури. Не завжди виправдано, щоб усі учні виконували вправи ту саму кількість разів: одним навантаження видається важким, а іншим – легким. Разом з тим, якщо одних учнів зупиняти, то вони можуть заважати продовженню виконання вправи іншим. Тому краще (якщо це можливо) учителю рахувати до десяти, а учні виконують вправу в темпі, посильному для кожного.

Результати експерименту дозволили виявити, що індивідуалізація впливів учителя на учнів (заохочень чи засуджень) також впливає на активність учнів на уроці. Деякі вчителі заради того, щоб бути в очах учнів справедливими, намагаються об'єктивно оцінювати успіхи й невдачі учнів. Звичайно, справедливість потрібна, але її не треба плутати з упередженістю, яка є головною причиною несправедливих оцінок учителя.

У нашій роботі індивідуальний підхід до оцінки дії учнів полягав у оцінці не стільки результатів, що об'єктивно досягаються, скільки старання учня з урахуванням його можливостей, психологічних особливостей, ситуації. Деякі учні, наприклад, дуже чутливі й вразливі до всього, що стосується їхньої самооцінки (48,5%). Такі учні вразливо переносять сміх на свою адресу, критику, осудження. Тому вони схильні до психічної ізоляції, важко вступають у спілкування з товаришами й учителями, обстановка змагання є для них стрес-чинником. Ці учні ставлять перед собою незначні цілі, та й то не дуже сподіваючись на успіх.

Для підвищення навчальної активності учнів такого психічного складу ми частіше заохочували, помічаючи навіть незначні їхні успіхи. Критику, тим більше засудження їм варто висловлювати в обережній формі, краще без присутності однокласників.

Водночас наполегливого й упевненого в собі учня, до того ж такого, що має гарні дані для занять фізичною культурою, якщо він не виявляє належного старання, можна й засуджувати. Це викликає в нього лише прагнення довести вчителю, що той був неправий, приведе до посилення активності школяра на заняттях.

Індивідуалізація підходу вимагає попереднього вивчення психологічних особливостей учнів, їхніх фізичних можливостей. Тільки пізнавши учня, учитель фізичної культури може успішно реалізувати на практиці цей дидактичний принцип в аспекті формування в підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Література:

1. Артюшенко О.Ф., Нечипоренко Л.А., Артюшенко П.О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання. – Харків. 2006. № 2 (22). – С. 26-30.
2. Бех І. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования. – Бердянск: Изд-во Бердянск. гос. пед. ун-та, 2003. – 148 с.
4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. – М.: Изд-во ФСИ, 1993. – 170 с.
5. Григоренко В.Г., Іванченко С.Г., Іванченко Л.П. Теоретичні та практичні аспекти управління підготовкою вчителя фізичної культури. – К., 2000. – 68 с.
6. Сергієнко Л.П. Психологія спорту. – Миколаїв: Вид-во ПСІКСУ, 2003. – 158 с.
7. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 40-45.
8. Шевченко Г.П. Эстетическое воспитание в школе. – К.: Рад. шк., 1985. – 144 с.

PART 6

HORTING AS THE TOOL OF COMPREHENSIVE EDUCATION OF PUPILS, STUDENTS, AND CADETS

6.1. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes

6.1. Особливості тактичної підготовки у змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів-хортингістів

Підготовка висококваліфікованих спортсменів на змагальному етапі неможлива без належного наукового і методичного забезпечення тактичної підготовки. Успішність виступів у спортивній боротьбі, у тому числі в хортингу – національному виду спорту України, багато в чому залежить від здатності здійснювати швидкі, силові, координаційні рухові дії під час виконання технічних прийомів, а також від витривалості та гнучкості в суглобах, що викликає підвищені вимоги до рівня їх фізичної та тактичної підготовки у період змагальної діяльності (А. Алексєєв, 2018; К. Ананаченко, 2003; О. Кусовська, 2017; О. Риндін, 2014; R. Bennet, 2000).

Проблема підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців (А. Гриб, О. Копачко, 2010; А. Естмесов, 2006; В. Кісельов, В. Черемісінов, 2013; С. Кіприч, 2014; В. Ост'янов; А. Ровний, В. Романенко, І. Пашков, 2013 та ін.). Зокрема, проведено низку робіт, присвячених питанням побудови структури багаторічного вдосконалення підготовки спортсменів (Я. Коблев, В. Невзоров, 2006; В. Манолаки, 1993; Ю. Шуліка), структури і змісту мікро- і мезоциклів (Ф. Зекрин, 2007; С. Матвєєв, 1983; В. Фетісов, 1998), підготовки юних спортсменів (В. Ягелло, 2002), індивідуалізації підготовки (А. Іванов, 1994), окремих показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості

(В. Бегидов, 1989; В. Шиян, 1997; Ю. Юхно, 1998; І. Закорко, 2011). Аналіз робіт (Е. Врублевський, 2008; Д. Сишко, 2012; Л. Шахліна, 1995-2013; Л. Ясько, 2003; Т. Oosthuysе, А. Bosch, 2010) та інші свідчить про існування об'єктивних протиріч між необхідністю підвищення рівня тактичної підготовленості та недостатнім рівнем обґрунтування змісту і планування тактичної підготовки. У той же час без належної уваги залишаються питання наукового обґрунтування побудови тактичної підготовки у змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів-хортингістів, зокрема, побудови і змісту тренувального періоду, а також у період змагальної діяльності. Це відбувається незважаючи на те, що в останнє десятиліття суттєво розширилися уявлення про специфіку спортивної підготовки (тактико-технічні умови) висококваліфікованих спортсменів із видів єдиноборств, які обумовлюють можливість ґрунтовнішої і детальнішої розробки цієї проблеми (Г. Арзютов, 1999; В. Бойко, 1983; А. Зекрін, 2014; Г. Туманян, 2006; А. Пістун, 2008; В. Ягелло, 2002; G.R.F. Fabio, 2002) та ін. [1-17].

Дане наукове дослідження є актуальним і виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Приступаючи до визначення особливостей тактичної підготовки у хортингу – національного виду спорту України, потрібно з'ясувати дефініцію поняття «тактична підготовка», як головного визначення тактичної підготовки при підготовці змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів хортингістів.

До категоріального поля поняття «тактичної підготовки» належать поняття: «тактика» та «стратегія».

Слово «тактика» походить від давньогрецького слова, що означало «приведення в порядок [1, с. 5]. Термін «тактика» (від грец. «taktika» – мистецтво побудови військ) у спортивній теорії і практиці повинно розглядатись в двох напрямках: як вибір, реалізацію і зміни у випадку необхідності засобів (ударів, захистів, переміщень) змагальної діяльності (тактика ведення двобою); як частину навчально-тренувального процесу, що включає теорію і практику підготовки до ведення двобою в ринзі [2, с. 79]. Тактика – один із розділів загальної теорії спортивної боротьби, який розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку.

На думку Г. Туманяна, тактика – є наука про ведення бою, методах боротьби, що найбільше відповідають конкретним обставинам у даний момент та, імовірноше всього, забезпечують стратегічний успіх. Тактика досліджує, розробляє та вирішує на практиці питання, пов'язані з підготовкою і веденням

двобою. Вона займає підлегле положення по відношенню до оперативного мистецтва і стратегії. У поняттях «стратегія», «оперативне мистецтво» та «тактика» віддзеркалена одна і та ж, за своєю сутністю, діяльність (підготовка і ведення військових дій), що організована ієрархічно. При чому, стратегія (греч. *stratos* – військо, *ago* – веду) – найвища ступінь військового мистецтва, що включає в себе способи підготовки і ведення війни в цілому. Техніка і тактика в ударних єдиноборствах нерозривні. Найбільша кількість робіт із питань тактики боротьби належить А. Ленцу, який стверджує, що на сьогодні повна класифікація тактики боротьби відсутня, і це негативно позначається на якості методики викладання. Він виділено три види тактики (тактика проведення прийому, тактика ведення двоною, тактика участі у змаганнях) і тактики сутички (наступальна, контратакуюча, оборонна (вичікувальна) [1, с. 188; 2, с. 45; 6, с. 54; 14, с. 45].

Ряд авторів [1; 3; 12; 17 та ін.] вважає, що існують наступні види тактики:

алгоритмічна – заздалегідь у запланованих діях і їх цілеспрямованої реалізації;

ймовірнісна – дії, у котрих планується визначений початок із наступними варіантами продовження, в залежності від конкретних реакцій противника;

евристична – реагування спортсмена в залежності від ситуації, що складається під час змагального двоною. Інші автори [11; 13; 14; 16 та ін.] дотримуються думки, що існує чотири види тактики: атакуюча, контратакуюча, захисна, комбінована (поєднання всіх, або декількох попередніх видів).

У контексті зазначеного, аналіз наукових досліджень засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть тактичної підготовленості у хортингу, причому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини. Ми визначаємо тактичні дії у хортингу, як фізичну рухову активність, яка здійснюється з метою досягнення фізичного вдосконалення і отримання найкращих результатів у змаганнях з хортингу. У нашому дослідженні, поняття тактична підготовка (технологія) об'єднує процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів і умов), котра розробляє й удосконалює основи методики побудови спортивного тренування, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена хортингіста в змагальному періоді. Практичним проявом спортивних технологій на тренуваннях з хортингу є різноманітні програми, що становлять основний зміст діяльності спортсменів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі.

Отже, аналіз наведених понятійних основ дає підстави зробити висновок, що під «тактичною підготовкою» ми розуміємо таку підготовку, яка ґрунтується на розвитку різноманітних форм мислення, фізичних здібностей, високих адаптаційних можливостей особистості, що зорієнтована на динамічні зміни в змагальній діяльності. Специфічними особливостями тактичної

підготовки у змагальному періоді спортсменів-хортингістів є їх відкритість майбутньому, здатність до передбачення на основі постійної переоцінки цінностей, налаштованість на конструктивні дії в оновлювальних ситуаціях у навчально-тренувальному процесі.

Тактична підготовка, на думку Г. Арзютова [2, с. 67, 125], є педагогічним процесом, спрямованим на оволодіння раціональними формами ведення змагальної боротьби. Вона включає в себе вивчення закономірностей змагальної діяльності, правил і положень у конкретному виді спорту, загальних положень сучасної вітчизняної та зарубіжної тактики спортсменів, своїх суперників. Автор визначає, що під час вдосконалення тактичної майстерності, насамперед, ставляться завдання оволодіти найбільшою кількістю варіантів тактичних епізодів з урахуванням його технічних і фізичних можливостей; вивчити тактичні прийоми для боротьби з різними за стилем і манерою супротивниками; розробити обрані варіанти тактики; в перед змагальному тренуванні і в турнірі змоделювати техніку і тактику майбутніх супротивників.

Висококваліфікованому спортсмену хортингісту необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку швидкості, сили, гнучкості та координації. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, що спрямовані на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, володіти також високим рівнем спеціальної витривалості та тактико-технічною підготовленістю [4; 5; 8; 9; 10].

Таким чином, підвищення рівня тактичної підготовленості спортсменів-единоборців за допомогою новітніх технологій індивідуалізації, програмування та моделювання є важливим резервом у досягненні високих спортивних результатів. Необхідність проведення індивідуальних занять із фізичної та техніко-тактичної підготовки продиктована специфікою спортивної діяльності в хортингу. У контексті нашого дослідження основою тренування передбачено багаторазове виконання технічних елементів із метою вдосконалення техніки кидків і захватів, зачепів, утримань, підсічок тощо (А. Алексеев, 2013; В. Бойко, 2017; Є. Єрьоменко, 2016; В. Лях, 2002; І. Малинський, 2002; Н. Панкратов, 2017 та ін.). Під час такого тренування, спортсмен в основному використовує запас рухових якостей, а приросту їх у даних умовах не відбувається, оскільки зусилля, що розвиваються під час вправи, хоча і вельми інтенсивні, але нетривалі. У зв'язку з цим, удосконалення тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів-хортингістів на основі її спортивно-орієнтованої технології (індивідуалізації, програмування та моделювання) є актуальним і важливим науково-практичним завданням.

У нашому дослідженні ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію, яка ґрунтується на структурі рухів, що застосовуються на тренуваннях з

хортингу, на основі синтезу фізкультурно-спортивних засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів хортингістів, їх мотиваційних пріоритетів і спортивних досягнень.

Спортивні види єдиноборств (хортинг, бойовий хортинг, дзюдо, бокс, рукопашний бій та ін.) належать до найбільш видовищних змагальних видів спорту. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що накопичений масив знань, пов'язаний з питаннями раціональної побудови тренувального процесу в хортингу ґрунтується загалом на даних досліджень змагальної діяльності спортсменів у період навчального-тренувального процесу [4; 8; 9]. Отже, всі відомі параметри працездатності є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Залежно від особливостей обраного виду спеціалізації в єдиноборствах, а також від індивідуальності спортсмена, його статури, фізичного розвитку, темпераменту, волі, рухових можливостей і т. д. у єдиноборця формується свій, властивий тільки йому індивідуальний стиль (манера) ведення бою, а, отже, й індивідуальна тактика [10; 11; 12]. У боксі та кікбоксінгу й інших ударних єдиноборствах існує декілька класифікацій індивідуальної манери (стиля) ведення бою [11; 13; 14 та ін.].

Так, наприклад, деякими експертами виділяється такі стилі, як нокаутер, ігровик, темповик, силовик, універсал [12].

Таким чином, техніко-тактична підготовленість в хортингу на етапі спеціалізованої змагальної діяльності – є мірою засвоєння системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту, в єдності з технічними прийомами та засобами їх виконання, видами (наступальна, захисна, контратакуюча), та формами (індивідуальна, групова, командна) спортивної тактики, і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Вітчизняні та закордонні дослідники пропонують виокремлювати три основних складові успіху змагальної діяльності: фізичні можливості, технічну оснащеність і тактичну майстерність будувати та реалізовувати навчально-тренувальний процес. Кожний з цих видів підготовки до змагань відводиться рівна частина в загальному результаті. Тактична модель ведення змагальної діяльності у хортингу представлена основними елементами, а саме: тактичною підготовкою, яка включає набір психологічних особливостей, психологічних факторів, мотивації та інших складових; фізичні кондиції, які визначають функціонально генетично закладені фізичні здібності, рівень фізичної працездатності та тренуваності, збалансоване харчування, загальний фізичний рівень відновлення після змагань та інші фізіологічні складові; тактичну підготовку, яка потребує подальшого вдосконалення за рахунок оптимізації структури та змісту тренувального процесу в мікро- і мезоциклах підготовки

спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у хортингу, з урахуванням характеристики їхнього функціонального стану [2, с. 35].

У цих умовах тактика стає визначальним і вирішальним елементом діяльності висококваліфікованих спортсменів-хортингістів, бо тактика – здатність використання в ході змагання всі можливості для досягнення оптимального результату. Ця здатність включає вибір і використання засобів, форм і методів спортивної боротьби, властивих певному виду спортивних єдиноборств, як хортинг [9, с. 35].

Тактична діяльність носить виражений комплексний характер і включає інтелектуальні та фізичні здібності людини. Велику роль тут відіграє пам'ять (зорова і рухова), в якій зберігаються сліди колишнього досвіду позитивного рішення подібних рухових дій або ситуацій (елементів, зв'язок). Саме ж рішення здійснюється шляхом асоціацій, тобто, на основі зіставлення ситуації, яка реально сприймається з аналогічною або близькою до неї, рішення якої зберігається в довготривалій пам'яті [3; 13; 14].

До тактики відносять весь комплекс засобів, що використовуються у спортивному змаганні. Тактика має свої форми, засоби та методи. Її форму складають тактичні дії, що використовуються тими, хто займаються [9, с. 67].

У контексті останнього актуальною є думка В. Платонова, який вважає, що практична реалізація тактичної підготовленості в змаганнях передбачає вирішення наступних завдань: створення цілісного уявлення про змагання; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; розв'язання та своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо [13, с. 46-47].

За результатами аналізу нашого дослідження, відповідно до зазначених особистостей тактичної підготовки у процесі змагальної діяльності В. Медведєв виділяє структуру тактичної підготовленості, яка виокремлює:

тактичні знання – являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики й особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності;

тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати план розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо;

тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації;

тактичне мислення – це це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги й безпосередньо спрямоване на розв’язання конкретних тактичних завдань. На думку В. Медведєва тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби та способи ведення спортивної боротьби та систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність [11, с. 126-127].

Згідно думки вищезазначених авторів, які для вивчення тактичних закономірностей в хортингу, окрім практичних знань, умінь і навичок необхідним вважають використовувати тренінги, лекції, бесіди, кінофільми, моделювання схожих ігрових ситуацій на макетах або інші форми освіти та самоосвіти.

Актуальною у контексті зазначеного вище є думка Е. Єрмоєнка [10, с. 64], який пропонує розрізняти два види тактичної підготовки: загальну та спеціальну. До загальної тактичної підготовки належить оволодіння знаннями та тактичними навичками, необхідними для ефективної змагальної діяльності в обраному виді спорту, а спеціальна підготовка має бути спрямована на оволодіння знаннями та тактичними діями в певних змаганнях і проти конкретного суперника. При цьому базовим розділом є спеціально-тактична підготовка.

З психологічної точки зору, під техніко-тактичною майстерністю спортсмена-хортингіста треба розуміти сторону свідомості єдиноборця, в якій віддзеркалюється високий рівень володіння технічними прийомами в умовах змагального двобою [8, с. 139; 11, с. 102].

На думку деяких фахівців, рівень техніко-тактичної підготовленості характеризують показники технічної і тактичної майстерності спортсменів [1-4; 10; 11; 13; 14]. *Техніко-тактична підготовленість* є вирішальним фактором спортивних досягнень в єдиноборствах, де техніко-тактична дія – це основний засіб ведення боротьби. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу в боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням системи навчання юних спортсменів-хортингістів техніко-тактичним діям. Успішність реалізації основних рухових дій у бойовому поєдинку передбачає володіння різними прийомами стратегії і тактики поведінки протягом усієї сутички і всього турніру в цілому. У технічній підготовці спортсмена провідну роль відіграють атакуючі дії та умови реалізації конкретних динамічних ситуацій в певних положеннях сутички. Аналіз спортивної діяльності показав, що питання техніко-тактичних дій необхідно розглядати з позиції конкретної динамічної

ситуації, створюючи певні конкретні динамічні ситуації залежно від техніко-тактичних дій атакуючого [10, с. 245; 11].

Успішне вирішення завдань вдосконалення техніко-тактичної підготовленості неможливе без поглибленого вивчення структури рухів спортсменів, вивчення механізмів їх побудови і способів керування ними [1; 2; 11; 13; 14].

На сьогоднішній день фахівці визначають наступні головні завдання вдосконалення технічної майстерності спортсменів: досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що становлять основу техніки виду спорту; послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних й ефективних змагальних дій; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з огляду на індивідуальні особливості спортсменів; підвищення надійності й результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах; удосконалення технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу [1-3; 13; 14 та ін.].

Таким чином, навчання та вдосконалення техніки спортивних вправ повинно бути щільно пов'язане із змагальними особливостями конкретного виду спорту, передовими характеристиками, що визначають досягнення найвищого спортивного результату. Разом із тим у формуванні тактичного мислення, тактичних знань і умінь наявні суперечності, пов'язані, з одного боку, з розумінням більшістю фахівців важливості цих аспектів підготовки, а з другого – недостатньою розробленістю структури, змісту і методів навчання тактики в групах висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Можна констатувати, що вивчення сучасних тенденцій розвитку хортингу свідчить, що шляхами вдосконалення тактичної підготовки спрямовано на впорядкування змісту тренувального процесу, відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у період підготовки до змагань висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Перспективою наших подальших наукових розвідок є пошук раціональних підходів удосконалення тактичної підготовленості спортсменів-хортингістів різної кваліфікації з метою ефективнішого виступу їх на визначених змаганнях.

Література:

1. Андрійцев В. О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю / В. О. Андрійцев // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 5-9.

2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В.Ф. Бойко, З.М. Діхтяренко, Е.А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

5. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

6. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.

7. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

8. Єрмоєнко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е.А. Єрмоєнко, Т.Є. Федорченко, З.М. Діхтяренко, В.Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

9. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

10. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

11. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

12. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – 752 с.

14. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебн. пособ.для студ. высш. учебн. заведений. М. Издательский центр «Академия». 2006. – 592 с.

15. Bloschchynskiy, I., Grihan, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskiy, I., Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. The Open Sports Sciences Journal, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.

16. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

17. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

6.2. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)

6.2. Стан військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу (апробація матеріалів дослідження)

Враховуючи особливості сучасного етапу суспільно-політичного розвитку України, що склалися після Революції Гідності, та обставин, пов'язаних з анексією Автономної Республіки Крим та збройною агресією Росії на сході України, значно зросла роль військово-патріотичного виховання школярів, а також значимість їх інтелектуальної, вольової, духовно-моральної та фізичної підготовки до подальшого життя як національно свідомих громадян-патріотів своєї Батьківщини готових до подальшої її соціально-економічної і культурної розбудови на шляху демократичного національного відродження та захисту її суверенітету і територіальної цілісності.

Водночас, в останні роки українська освіта не мала переконливої і позитивної традиції та досвіду щодо виховання патріотизму у дітей та молоді і як наслідок в українському суспільстві наростає тривога за долю дітей, школярів та молоді, що виражається в таких основних характеристиках:

1) швидкому зниженні освітнього і культурного потенціалу підростаючого покоління;

2) подальшій моральної деградації покоління в цілому, вираженої, зокрема, як в криміналізації свідомості і поведінки, так і в зниженні морального порогу дозволеного;

3) різкому злеті наркоманії, алкоголізму практично у всіх шарах суспільства, переході цього явища в некерований режим і як наслідок – руйнування генофонду;

4) реальному розриві наступності поколінь не тільки за ідеологічними, а й за моральними характеристиками;

5) знеціненні своєї країни у багатьох молодих людей, які не вважають себе її частиною, їх бажанні виїхати за кордон.

Аналіз літературних джерел (П. Ігнатенко, В. Поплужний, Н. Косарева, Л. Крицька «Виховання громадянина: психолого-педагогічний і народознавчий аспекти», 1997; В. Кіндрат «Проблема патріотичного виховання підлітків у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського», 1998; Л. Чупрій «Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи», 2006; Т. Гавлітіна «Національно-

патріотичне виховання підлітків в умовах позашкільного навчального закладу», 2007; Н. Орлова «Формування духовних цінностей дітей і молоді в творчій спадщині О.А. Захаренка», 2008; М. Сухушин, В. Палагеша «Військово-патріотичне виховання молоді», 2009; І. Бех, К. Чорна «Національна ідея у становленні громадянина-патріота України (програмно-виховний контекст)», 2010; Ю. Зубцова «Формування патріотичних якостей молодших школярів у взаємодії школи та сім'ї», 2012; Б. Шаповалов «Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу)», 2014; З. Діхтяренко «Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу», 2015; О. Остапенко, М. Зубалій «Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України (проект)», 2015; З. Діхтяренко, В. Постовий «Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу», 2016; М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець «Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі», 2016; О. Остапенко, М. Зубалій, Б. Шаповалов «Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України», 2016; О. Остапенко, М. Тимчик «Військово-патріотичне виховання старшокласників в умовах нової Української школи», 2017; В. Гусак, Н. Костриця «Особливості сучасного національно-патріотичного виховання», 2019; Н. Радчук, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко «Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку», 2019; Е. Єрмоменко «Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом», 2020; В. Кульчицький «Теорія і практика патріотичного виховання в школах України (1945–2019 рр.)», 2020; Oleksandr Ostapenko, Mykola Zubalii, Zoia Dikhtiarenko «Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation», 2020 та ін.) за темою публікації свідчить про актуальність та вагомість, на наш погляд, військово-патріотичного виховання.

Але, вивчення питання щодо військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу висвітлюється тільки в одиничних публікаціях авторів-практиків (Е. Єрмоменко «Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів», 2018; В. Біла, Е. Єрмоменко, В. Чмелюк «Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом», 2020; Е. Єрмоменко «Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України», 2020; Є. Сокол, Е. Єрмоменко, В. Кривенко «Бойовий хортинг як явище традиційної

військово-бойової культури українського народу», 2021 та ін.), які поза увагою залишають визначення рівнів військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу для подальших експериментальних досліджень тощо.

Мета дослідження передбачає перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо військово-патріотичного виховання молоді; розроблення запитань для старшокласників за темою дослідження.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

З огляду на викладене, за останні роки в державній політиці України в сфері виховання відбулися істотні зміни щодо оцінки місця і ролі патріотичного виховання в цілому та військово-патріотичного виховання, зокрема. Так, потребу у військово-патріотичному вихованні особистості визначено в законах України, указах Президента України, нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Отже, про пріоритетність ролі військово-патріотичного виховання школярів свідчать такі нормативні документи як: Укази Президента України: від 18 травня 2019 року № 286/2019 “Про Стратегію національно-патріотичного виховання”, від 13 жовтня 2015 року № 580/2015 “Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки”, від 12 червня 2015 року № 334/2015 “Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді”, від 24 березня 2015 року № 169/2015 “Про заходи з відзначення у 2015 році 70-ї річниці Перемоги над нацизмом у Європі та 70-ї річниці завершення Другої світової війни”, від 11 лютого 2015 року № 69/2015 “Про вшанування подвигу учасників Революції гідності та увічнення пам’яті Героїв Небесної Сотні”; постанови Верховної Ради України: від 17 січня 2017 року № 1822-VIII “Про встановлення Дня українського добровольця”, від 12 травня 2015 року № 373-VIII “Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді”; постанова Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2018 року № 845 “Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання”; розпорядження Кабінету Міністрів України: від 18 жовтня 2017 року № 743-р “Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2017-2020 роки”, від 8 вересня 2009 року № 1494 “Про затвердження Плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та

студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об'єктів культурної спадщини»; накази Міністерства освіти і науки України: від 31 травня 2017 року № 519 “Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо вшанування пам'яті Героїв Небесної Сотні”, від 16 червня 2015 року № 641 “Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у закладах загальної середньої освіти”, інші акти законодавства України [3, с. 6-7].

Таким чином, нами було розроблено запитання (на основі списку використаних джерел [1-11]), варіанти відповідей та визначено відповідні рівні (високий (продуктивний), середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання проінформованості старшокласників на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) формульовальному етапі дослідження, що відображатиме результати експерименту загальної теми наукового дослідження: «Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу».

Опитування експериментальної групи проводилося під час проведення Першого міжнародного турніру з бойового хортингу «TRUSKAVETS OPEN-2020» серед дітей хлопців і дівчат (6-7 років), молодших юнаків і дівчат (8-9 років), юнаків і дівчат (10-11 років), старших юнаків і дівчат (12-13 років), кадетів і кадеток (14-15 років), юніорів і юніорок (16-17 років), дорослих чоловіків і жінок (18 років і старше) у розділах «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Форма», «Самозахист». Місце проведення: спортивний комплекс ТзОВ «ГКК «Карпати». Адреса проведення: Львівська область, м. Трускавець, вул. Карпатська, 2. Організатор: Всесвітня федерація бойового хортингу – WORLD COMBAT HORTING FEDERATION (25-27 вересня, 2020 року).

В опитуванні взяли участь старшокласники – учасники Першого міжнародного турніру з бойового хортингу «TRUSKAVETS OPEN-2020», які тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» з різних областей України (табл. 1).

Таким чином, військово-патріотичне виховання школярів засобами бойового хортингу – самостійний напрям виховання, методологічною основою якого є концептуальні положення щодо розвитку військово-патріотичного виховання допризовної молоді, виховання патріота і громадянина, формування у школярів високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до виконання свого конституційного обов'язку й відповідального ставлення до

майбутньої військової служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях.

Таблиця 1: Визначення рівня проінформованості старшокласників про військово-патріотичне виховання засобами бойового хортингу (теоретичний (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) формувальний етап дослідження)

Запитання / варіанти відповідей	Рівні
1. Звідки Ви дізнались вперше про бойовий хортинг?	високий
телебачення	
радіо	
Інтернет	
преса	
друзі, знайомі, родичі	
з декількох джерел	
важко відповісти	низький
2. Назвіть, будь ласка, основні поняття бойового хортингу	високий (7-9 штук)
	середній (4-6 штук)
	низький (1-3 штуки)
3. Назвіть прізвище, ім'я та по батькові президента Національної федерації бойового хортингу України	високий (з першої спроби назвати)
	середній (з другої спроби назвати)
	низький (з третьої спроби назвати)
4. Виберіть з перелічених варіантів завдання, що відносяться до військово-патріотичного виховання школярів засобами бойового хортингу:	високий (6-7 штук)
<input type="checkbox"/> оволодіння основними навичками збереження особистої та суспільної безпеки;	
<input type="checkbox"/> надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях;	
<input type="checkbox"/> зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів;	
<input type="checkbox"/> ознайомлення з основами рятувальної справи;	
<input type="checkbox"/> надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для майбутньої служби в підрозділах Збройних Сил України, інших військових формуваннях;	
<input type="checkbox"/> виховання екологічної культури учнів;	
<input type="checkbox"/> активна участь у діяльності Національної федерації бойового хортингу як в Україні, так і за її межами	середній (3-5 штук)
	низький (1-2 штуки)

<p>5. Виберіть з перелічених варіантів форми з військово-патріотичного виховання школярів засобами бойового хортингу: лекції; бесіди; розповіді; екскурсії до музеїв, військових частин; зустрічі з ветеранами війни, праці та військової служби учасниками бойових дій; походи місцями бойової слави; військово-шефська робота; пошукова робота, участь у роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування в закладах загальної середньої освіти</p>	<p>високий (7-9 штук)</p> <p>середній (4-6 штук)</p> <p>низький (1-3 штуки)</p>
<p>б. Виберіть з перелічених варіантів чинники, що включає в себе військово-патріотичне виховання, зокрема, засобами бойового хортингу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> увічнення пам'яті воїнів, загиблих під час захисту Батьківщини; <input type="checkbox"/> розуміння кожним громадянином своєї ролі і місця в служінні Батьківщині, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової служби, переконаності в необхідності формування необхідних якостей і навичок для виконання військового обов'язку в рядах Збройних Сил України; <input type="checkbox"/> виховання гордості за українську державу, її звершення; формування глибокої поваги і шани до символів України – Герба, Прапора, Гімну, іншої української символіки та історичних святинь України; <input type="checkbox"/> опора на вивчення історії традиційних для України релігійних конфесій, їх досвіду щодо формування у громадян потреби служіння Батьківщині, її захисту як вищого духовного обов'язку і в першу чергу використання духовно-морального потенціалу національних вірувань; <input type="checkbox"/> виховання на прикладі соціально-ціннісного досвіду минулих поколінь, який культивує почуття гордості за своїх предків; <input type="checkbox"/> вивчення національних традицій в побуті, сімейних відносинах, навчанні, праці, творчості; <input type="checkbox"/> пропаганда ідей і цінностей не тільки загальноукраїнського патріотизму, а й місцевого або регіонального, що характеризується прихильністю, любов'ю до рідного краю, міста, села, вулиці, підприємства, спортивної команди тощо; <input type="checkbox"/> виховання готовності до гідного і самовідданого служіння суспільству і державі, до виконання обов'язків щодо захисту України 	<p>високий (7-8 штук)</p> <p>середній (4-6 штук)</p> <p>низький (1-3 штуки)</p>
<p>7. Виберіть з перелічених варіантів основні види виховної діяльності військово-патріотичного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> пізнавальну, трудову, художню, спортивну, ціннісно-орієнтовну, громадську 	<p>високий (5-6 штук)</p> <p>середній (3-4 штук)</p> <p>низький (1-2 штуки)</p>

Бойовий хортинг як бойова і виховна система за своїм духом підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні. Національна федерація бойового хортингу плідно співпрацює з такими організаціями, оскільки козацтво завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього і патріотичного вишколу і сьогодні зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне і фізичне підґрунття для відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України [3, с. 9, 12].

Перераховані нормативно-правові акти та законодавчі документи, що регламентують питання щодо військово-патріотичного виховання молоді дають зрозуміти вчителям, науковцям і професорсько-викладацькому складу сучасний стан і перспективи даного питання.

Запитання в анкеті дозволять об'єктивно визначити рівень знань старшокласників про сучасне військово-патріотичного виховання молоді засобами бойового хортингу.

У перспективі досліджень буде опис результатів експерименту щодо визначення рівнів (високий (продуктивний), середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання проінформованості старшокласників-спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження, що відобразатиме загальну тему наукового дослідження: «Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу».

Література:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : Паливода А.В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.

3. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

4. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів

[Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80.

5. Кукушкін К. М. Виховне та оздоровче призначення програми бойового хортингу / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 10–24.

6. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К.М. Кукушкін, Е.А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 6-12.

7. Свиридов А. П. Основні етапи діяльності педагога з організації процесу військово-патріотичного виховання школярів у системі бойового хортингу / А.П. Свиридов, Е.А. Єрмоєнко, К.М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 683–702.

8. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

9. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

11. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-

patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

6.3. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in horting classes

6.3. Розвиток гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу

Гнучкість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою [5; 6]. Її потрібно розвивати з раннього дитинства і систематично. Зовнішній прояв гнучкості відбиває внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній, дихальній системах. Недостатня гнучкість у дітей призводить до порушень у поставі, виникнення остеохондрозу, змін у ході [6]. Недостатній рівень гнучкості у спортсменів приводить до травмування, а також до змін, що обумовлюють недосконалу техніку змагальних вправ. Для успішного розвитку гнучкості, перш за все, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні для практики відомості належать до різних областей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології, корекційної педагогіки [5; 6; 7].

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою і граничною амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи, і часто приводить до серйозних травм м'язів і зв'язок [5; 6].

У теорії і методиці фізичної культури гнучкість розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає межі рухів ланок тіла [7]. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, яка характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера або обтяження). У пасивних вправах на гнучкість досягається більша, ніж в активних вправах, амплітуда рухів. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають резервною розтяжністю або запасом гнучкості. Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах – є визначальною ефективністю у спортивній або професійно-прикладній діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. Загалом їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною спрямованістю, але й за

характером роботи м'язів. Розрізняють динамічні, а також змішані статодинамічні вправи на розтягування [5; 6; 7].

Під час вивчення нами наукових джерел [1-11] зверталася увага на аспекти, що сприяють дослідженню обраної теми, як актуальної.

Таким чином, наукове дослідження «Розвиток гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу» виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета – дослідження розвитку гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу.

Спеціальна гнучкість отримується в процесі виконання певних вправ на розтягування м'язово-зв'язкового апарату. Залежить гнучкість від багатьох чинників і, перш за все, від будови суглобів, еластичних властивостей зв'язок і м'язів, а також від нервової регуляції тону м'язів. Також вона залежить від статі, віку, часу доби (вранці гнучкість понижена). Діти більш гнучкі, ніж дорослі. Розвивати цю якість краще за все в 9-14 років. Звичайно у дівчаток і дівчат ця якість на 20-25 % більш виражена, ніж у хлопчиків і хлопців [5]. Гнучкість збільшується з віком приблизно до 17-20 років, після чого амплітуда рухів людини зменшується унаслідок вікових змін. У жінок гнучкість на 20-30% вище, ніж у чоловіків. Рухливість суглобів у людей астеничного типу менше ніж у осіб м'язового і пікнічного типу статури. Емоційний підйом при збудженні сприяє збільшенню гнучкості. Під впливом локального стомлення показники активної гнучкості зменшуються на 11,6%, а пасивної – збільшуються на 9,5 %. Найвищі показники гнучкості реєструються від 12 до 17 годин доби і в умовах підвищеної температури навколишнього середовища [5; 6; 7]. Попередній масаж, гарячій душ, помірне збудження розтягваних м'язів також сприяє збільшенню гнучкості більш ніж на 15%. Чим більше відповідність один одному суглобових поверхонь (тобто їх конгруентність), що зчленовуються, тим менше їх рухливість. Кулясті суглоби мають три, яйцевидні і сідловидні – дві, а блоковидні і циліндрові – лише одну вісь обертання. В плоских суглобах (осей обертання не мають) можливо лише обмежене ковзання однієї суглобової поверхні по іншій. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь [6].

Обмеження гнучкості пов'язано також із зв'язковим апаратом: чим товща зв'язка і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість сегментів тіла, що зчленовуються. Крім того,

розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів [5; 6; 7]. Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми і особливостей суглобових поверхонь, що зчленовуються, але й від здатності поєднувати довільне розслаблення розтягнаних м'язів з напругою м'язів, що проводять рух, тобто від досконалості м'язової координації. Чим вище здібність м'язів-антагоністів до розтягування, тим менший опір вони чинять при виконанні рухів, і тим «легше» виконуються ці рухи. Недостатня рухливість в суглобах, неузгоджено пов'язана з роботою м'язів, викликає «контрактуру» рухів, різко уповільнює їх виконання, ускладнює процес освоєння рухових навиків. У ряді випадків вузлові компоненти техніки складно координованих рухів взагалі не можуть бути виконані через обмежену рухливість працюючих ланок тіла. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальні програми не включаються вправи на розтягування [5].

Таким чином, однією з найважливіших фізичних якостей є гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою рухів. Без цієї якості неможливо опанувати складні рухи, виховувати виразність руху, пластичність і удосконалювати їх техніку, оскільки при недостатній рухливості в суглобах, рухи обмежені і скуті. При високому рівні рухливості виникають передумови для економічного руху в суглобі, оскільки, якщо виявляється більшою початкова довжина м'язів, це дозволяє проявити велику силу, зчленування стають більш податливими, значить, для здійснення руху в суглобі потрібна менша сила [5].

Недостатня рухливість у суглобах – наслідок поганої еластичності м'язів і зв'язок, що оточують ці суглоби, а також поганого розвитку м'язів-антагоністів. Таким чином, в тісному зв'язку з розвитком гнучкості необхідно розвивати силу м'язів-антагоністів [4]. Гнучкість виявляється у величині амплітуди (розмаху) згинань – розгинань й інших рухах. Відповідно до її показників виміряють граничну амплітуду рухів, оцінювану в градусах або лінійних величинах (сантиметрах) [1]. Особливе значення надається розвитку гнучкості хребетного стовпа не тільки в поперековому відділі, але і в грудному, шийному відділах [5].

Техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди в кульшовому суглобі, можливості вивертатися, високої рухливості гомілковостопного суглоба. Не менш важливе значення, має рухливість у плечових, ліктьових, променезап'ясткових суглобах в усіх площинах. У процесі фізичного виховання учнів реалізується розвиток гнучкості в активній і пасивній формах, залежно від їх індивідуальних особливостей. Під активною гнучкістю

розуміють максимально можливу рухливість в суглобі, яку учень може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Пасивна гнучкість визначається щонайвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил, створюваних партнером, снарядом, обтяженням [5].

Величина активної гнучкості завжди менше пасивної. Так, при відведенні ноги амплітуда руху в кульшовому суглобі менше ніж при тому ж русі, виконаному з допомогою або махом. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтягуванню). Проте досягти оптимальної рухливості в суглобах можна лише при одночасному розвитку активної і пасивної гнучкості [7].

Як засоби виховання гнучкості використовують вправи на розтягування, виконані з граничною амплітудою. Пасивні вправи можуть бути динамічного (пружинні) або статичного (утримання пози) характеру. Найбільший ефект для розвитку пасивної гнучкості надає поєднання пружинних рухів з подальшою фіксацією пози [2; 4]. Виділяють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна характеризується максимальною амплітудою рухів в найкрупніших суглобах, друга – амплітудою рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [2].

З віком, у зв'язку із збільшенням маси сухожилів (порівняно з м'язами) і деяке стомлення самої м'язової тканини тонічний опір м'язів дії розтягуючих сил збільшується і гнучкість погіршується. Для того, щоб попередити погіршення рухливості в суглобах, особливо помітне у віці 13-14 років, треба своєчасно приступати до розвитку пасивної гнучкості. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [1-11].

У дівчат основним етапам прояву гнучкості розподіляються на три вікові групи, а саме від 7 до 8, від 10 до 11 та з 12 до 14 років. У хлопців на два етапи хлопців від 7 до 11 та від 14 до 15 років. Потім потрібно постійно в процесі життя або спортивного тренування уділяти увагу на їх розвиток або підтримку.

Вправи на гнучкість виконують у вигляді пружних згинань-розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера) серіями чи з 3-5 ритмічних повторень підряд, з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно а потім з прискоренням.

Дозування визначається кількістю серій (повторів), необхідних для того, щоб досягти на занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні больових відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо в місцях з'єднань м'язів із сухожиллями. Перше

больове відчуття – сигнал до припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторів вправ і, відповідно, амплітуда збільшуються [8, с. 53].

Гнучкість залежить від наступних показників: в'язкості м'язів; еластичності зв'язкового апарату; стану між хребцевих дисків; стану кровотоку через м'язи; часу добу та ін. [1; 2].

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Тому для розвитку фізичних вправ на гнучкість поділити наступним чином: силові вправи; вправи на розслаблення; вправи на розтягування; активні вправи; повільні вправи; пружні рухи; махові рухи; пасивні вправи; комбіновані вправи [4, с. 47-48].

Які реалізуються за допомогою: загально підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Для збільшення амплітуди рухливості в суглобі бажано використовують комплекси вправ споріднених за характером виконання, що вплинуть на суглобні утворення, м'язи, сухожилки тощо [5].

При цьому, науково-методичні рекомендації мають загальний характер і узагальнюються до того, що необхідно використовувати в процесі фізичного виховання наступне: активні і пасивні форм фізичних навантажень; комбіновані фізичні навантаження в аспекті загальної фізичної підготовки; методи, що не знайшли належного обґрунтування; врахування анатомічної і фізіологічної структури суглобів; розвитку рухливості в суглобах повинна передувати спеціальна «розминка»; рухливість у суглобах необхідно розвивати в умовах уроків фізичного виховання, позакласних занять з хортингу та самостійних занять в умовах дозвілля. За специфікою єдиноборств включають в ЗФП вправи які характерні для розвитку пасивної та активної гнучкості.

Для поліпшення еластичності зв'язувань і м'язів рекомендуються вправи активні (виконувані без обтяжень і з обтяженнями) і пасивні (виконувані за допомогою чи партнера обтяження). Пасивні вправи включаються в кожне тренувальне заняття. Кількість повторень в одній вправі чи їх серії в одному підході коливається від 10 до 20. Зазвичай вправи на гнучкість використовують на початку чи наприкінці тренування. Загальний час, витрачений на їхнє виконання в кожному тренувальному занятті, не перевищує 10-15 хв. Активні вправи застосовують залежно від поставлених перед спортсменом завдань з виховання необхідних фізичних і технічних якостей у конкретному циклі підготовки.

Виходячи з вище викладеного ми повинні розробити власну систему підготовки хортингіста, яка б відповідала би сучасним вимогам підготовки юних спортсменів за напрямом підготовки. Так як під час поєдинку в хортингу сутичка може відбуватись в стійці або партері. Можуть бути застосовуватись удари руками і ногами або кидкова техніка. Так як хортинг поєднує в собі

декілька видів боротьби то може бути присутня специфічна ознака гнучкості. Яка в свою чергу повинна вирішувати, як і в інших видах боротьби або спорту, питання щодо прояву гнучкості під час сутичка, оздоровчих функцій засобами хортингу або відновлюваних процесів після виступів на змаганнях тощо.

Взагалі гнучкість спортсмена залежить від віку, індивідуальних особливостей, спортивного стажу, еластичних властивостей м'язів і зв'язок. На практиці нас більше за все цікавить активна гнучкість, що сприяє досягненню високих результатів на кожній сходинці спортивного удосконалювання.

Гнучкість спортсмена змінюється в залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менше після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні, але краще після розминки-розігрівання м'язів. Впливає на гнучкість і зміну стану ЦНС [3, с. 100; 4, с. 44].

Дослідження показали, що для розвитку та збереження гнучкості в різних суглобах, треба використовувати дозування навантажень в одному занятті, яке знайшло відображення в таблиці 1.

Таблиця 1: Дозування вправ з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті

Суглоби	Етапи	
	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90-100	40-50
Кульшові	60-70	30-40
Плечові	50-60	30-40
Зап'ястя	30-35	20-25
Коліно	20-25	10-15
Стопа	20-25	10-15

При цьому необхідно врахувати те, що м'язи, зв'язки і сухожилля повинні виконувати важливу фізіологічну захисну функцію щодо суглобів. Тому в процесі занять школярами необхідно знати вікові і статеві закономірності формування гнучкості в наступних аспектах: оптимального резерву рухливості в суглобах адекватно змісту рухових дій, фізичних вправ і просторової компетентності; мінімізації витрат енергії на подолання опору м'язів – антагоністів; активізації міотонічних рефлексів у процесі тривалого виконання фізичних навантажень різної морфологічної і функціональної структури; психологічної і емоційної стійкості школярів щодо різних дискомфортних відчуттів, які виникають в процесі розвитку гнучкості як в активній, так і у пасивній формах та її прояву.

Таким чином, реалізація названих компонентів просторової орієнтації неможлива без оптимального розвитку в хортингістів резерву гнучкості. Багато фахівців [2; 3; 4] аргументовано затверджують, що для нормальної життєдіяльності хортингістів найбільш необхідна індивідуально достатня рухливість у суглобах хребта, плечових, ліктювих, колінних, кульшових і гомілковостопних суглобах [6], які є основою біомеханічних та біокінематичних функцій їх опорно-рухового апарату.

Загальнопідготовчі вправи, що використовуються для гнучкості, являють собою рухи, основані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах.

При виконанні силових вправ необхідно акцентувати увагу на максимально можливій амплітуді рухів, що є обов'язковою умовою одночасного розвитку гнучкості. Сумісність розвитку силових якостей і гнучкості сприяє збільшенню ефективності процесу розвитку кожного з них, що особливо важливо, їх одночасному прояву в тренувальній та змагальній діяльності. На практиці треба підбирати такі допоміжні і спеціально-підготовчі вправи силової направленості, які склали б умови для розвитку або підтримання досягнутого рівня гнучкості. Це може бути здійснено незначною корекцією широко використовуваних вправ або при деякій зміні конструкції або розкошування тренажерних пристроїв.

При плануванні роботи на розтягування виділяють три зони: фізіологічні (активна та пасивна); пара фізіологічна; патологічна.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи: характер вправ, їх амплітуда, чергування та величення опорів; тривалість вправ (кількість повторень); темп руху; величення ваги; інтервали відпочинку.

Вправи на розтягування поділяються на:

- *активні* – виконуються повільно, пружно або махом. Вони використовуються на початкових етапах тренувань (занять), направлені на зміцнення суглобів. Можливо під час тренувань використовувати обтяження, якщо вони не перевищують 50% від максимальної сили м'язів;

- *пасивні* – направлені на швидше досягнення збільшення амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після їх виключення з тренувань рухливість суглобів втрачається швидше.

- *комбіновані* – застосовуються на завершальному етапі та на етапі підтримання гнучкості, що дозволяє розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних засобів під час занять [3; 4; 5].

Якщо вимогати досягнення помітного зрушення у розвитку гнучкості вже через 3-4 місяця, то рекомендується наступні співвідношення у використанні вправ: приблизно 40 % – активні, 40 % – пасивні та 20 % – статичні.

характерною ознакою. те, що чим молодший вік, тим більше в загальному об'ємі повинна бути доля активних вправ і м'яких – статичних. Рекомендуються спеціалістами, щодо вибору темпу руху і часу в статичних положеннях. На перших заняттях число повторень складає 8-10 раз і поступово доводиться до величин, які наведені в таблиці 2.

Таблиця 2: Дозування вправ, направлених на розвиток рухливості в суглобах у дітей шкільного віку та юних спортсменів-хортингістів (кількість разів)

Суглоб	Кількість повторень					Стадії підтримки рухливості у суглобах
	Учні, роки			Юні хортингісти		
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 +	
Хребетний стовп	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50
Тазостегновий	15-25	30-35	35-45	40-50	60-70	30-40
Плечовий	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Променезап'ястковий	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Колінний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Гомілковостопний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, підготовчу частину уроку з фізичної культури, в розминку при занятті спортом (хортингом).

Вправи на гнучкість бажано поєднувати з вправами на силу та розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів, роблячи даний рух, але і збільшує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім цього, при використанні вправ на розслаблення в період направленої розвитку рухливості у суглобах значно (до 10%) збільшується ефект тренування.

Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і на протязі року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ та числа їх повторень. Темп при активних вправах складає 1 повторення в 1 секунду; при пасивних – 1 повторення в 1-2 секунди; в статичних положеннях – 4-6 секунди.

Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в наступній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок; вправи для тулуба; вправи для суглобів нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку виконують вправи на розслаблення.

Кількість занять на початковому етапі хортингістів (та інших осіб) для розвитку гнучкості достатньо 3 заняття на тиждень, це достатньо для того, щоб підтримувати досягнутий рівень рухливості в суглобах. Але відсутність тренувань гнучкості на протязі 2 місяців погіршує стан тренуваності на 10-12 %. При тренуванні гнучкості використовується широкий арсенал вправ. Так в останні роки використовується стрейчинг – система статичних вправ, розвиваючих гнучкість та сприяють збільшенню еластичності м'язів. Тривалість занять для початківців досягає 30 хв., для середнього рівня підготовленості – 40-50 хв., для високого рівня може зростати до 60 хв. [4; 5].

У процесі вправ на розтягування в статичному режимі учень приймає визначену позу та утримує її від 15 с до 60 с, при цьому він може напружувати розтягнуті м'язи. Фізіологічна сутність стрейпчинга закладається в тому, що при розтягуванні м'язів і утриманні у визначеній позі в них активізуються процеси кровообігу та обміну речовин.

У практиці фізичного виховання і спорту вправи стретчинга можуть використовуватись в: розминці після вправ на розігрів як засіб підготовки м'яз, сухожилля і зв'язок до виконання об'ємної або високо інтенсивної тренувальної роботи; основній частині заняття (уроку) як засіб розвитку гнучкості і збільшення еластичності м'язів та зв'язок; заключній частині як засіб відновлювання після високих навантажень та профілактика травм опорно-рухового апарату, а також зняття болів та запобігання судом.

Для розвитку активної застосовують не тільки вправи на розтягування м'язів, махові та пружні рухи, а й вправи з невеликими обтяженнями динамічного та статичного характеру. Вони підвищують ефективність вправи внаслідок збільшення амплітуди руху за рахунок використання зовнішніх сил та сил інерції. Треба пам'ятати, що інтенсивна розминка, попереднє статичне розтягування м'язів і сухожилків, які планують навантажувати, знижує імовірність пошкодження тканин (Blahnik, 2004) [5; 6; 7].

Залежно від характеру вправи темпу рухів тривалість вправ для розвитку гнучкості може становити від 20 с до 2-3 хв. Активні статичні вправи – короткочасні. Пасивні згинальні та розгинальні рухи можна виконувати тривалий час. У разі використання додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухливості у суглобах, потрібно, щоб маса обтяжень не перевищувала 50 % рівня силових можливостей м'язів спортсмена, котрі розтягуються.

Таким чином, в залежності від спорту (силові види спорту) можна використовувати вправи на гнучкість:

1. Вправи на перекиданні – у висі: розмахування та розкачування (з вагою, що прикріплена до ніг); опускання у вис ззаду; підйом переворотом.

2. Вправи на гімнастичній стінці – у висі: піднімання ніг до перекладини; стоячи у нахилі, руки на перекладині, пружні нахили з прогином у попереку; сидячи спиною до шведської стінки, ноги зігнуті, руками триматися за перекладину на рівні голови, прогнутись і набути положення мосту.

3. Вправи на гімнастичній лаві – лежачи, вага зверху над головою, опускання ваги за голову та повернення у в.п.; лежачи, ноги закріплені, вага за головою, піднімання тулуба вгору.

4. Ривок штанги різним хватом.

5. Різновиди присідань: з вагою за головою, на випростаних вгору руках, із різним способом присіду.

6. Стоячи, вага за головою, колові рухи тулубом або нахил у різні боки.

7. Стоячи, вага в одній або двох руках, колові обертання ваги навколо тулуба [3; 6; 8].

Література:

1. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу: монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 450 с.

2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К.: ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

3. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / випуск 10(118)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

4. Овсюкова О.М. Розвиток гнучкості у дітей початкових класів завдяки заняттям з хортингу / О.М. Овсюкова. Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. – С. 44-48. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).

5. Овсюкова О. М. Розвиток гнучкості дітей початкових класів завдяки заняттям з хортингу / О. М. Овсюкова // Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 49 с.

6. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] /

Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.

8. Терещенко В.І. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки: навчальн. посіб./ В.І.Терещенко, О.М.Лаврентьєв. – Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 с.

9. Тупчий Н. А. Режимы двигательной активности детей 5-6 лет с различным уровнем физического состояния : автореф. дис.канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения», / Н. А. Тупчий, НУФВиС Украины, К., 2001. – 18 с.

10. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).

11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (WoS).

6.4. Development of strength skills in horting young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises)

6.4. Розвиток силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ)

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для спортсмена рівня фізичної, техніко-тактичної, психічної та теоретичної підготовленості, що зумовлено специфікою виду спорту (хортинг) під час змагальної діяльності.

Основними завданнями хортингістів, що вирішуються у процесі їхньої підготовки є: вивчення техніки та тактики виду спорту; розвиток рухових якостей та можливостей функціональних систем, що задіяні в навантаженні організму; виховання морально-вольових якостей та необхідного рівня психічної підготовленості; комплексне вдосконалення різних сторін підготовленості для реалізації їх під час змагальної діяльності.

Під час навчально-тренувальної занять всі завдання спортивної підготовки конкретизуються відповідно до групи спортсменів або окремих спортсменів із урахуванням етапу спортивного вдосконалення, рівня спортивної майстерності та підготовленості, стажу занять, стану здоров'я, статевих і конституційних відмінностей, вагових категорій тощо [1; 2].

У процесі вивчення нами наукових джерел [1-12] зверталася увага на особливості тренувального процесу, фізичну підготовленість різних груп населення тощо, що сприяють дослідженню обраної теми, як актуальної.

Таким чином, наукове дослідження «Розвиток силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ)» виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета – дослідження розвитку силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ).

У роботі звернуто увагу на один із компонентів фізичної підготовки, як сила (це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опоріві завдяки концентрованому напруженню м'язів). Силова підготовка хортингіста

спрямована на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення будови його тіла. Розрізняють силу загальну і спеціальну, абсолютну і відносну. Загальна сила характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищеним здатністю до прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах. Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації. Абсолютна сила – це є прояв максимальної сили (динамічної чи статичної), тобто сумарної сили найважливіших м'язових груп. Відносна сила – це є прояв максимальної сили в перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена.

М'язи спортсмена можуть працювати у статичному (ізометричному) режимі без зміни їхньої довжини, у режимі переборювання, коли їхня довжина зменшується (міометричний режим), та поступальному (пліометричному) режимі, коли довжина м'язів збільшується. Силові здібності в основному проявляються у статичних режимах і повільних (жимових) рухах. Оцінюються вони за показниками абсолютної сили (без урахування маси спортсмена) та відносної сили, тобто за показником співвідношення абсолютної сили до особистої маси спортсмена. Зі збільшенням маси тіла спортсмена показники абсолютної сили збільшуються, а відносної – зменшуються. Процес силової підготовки спрямований на розвиток різних видів силових якостей: максимальної, вибухової, а також силової витривалості.

Під максимальною силою слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатен проявити при максимально довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які він переборює або нейтралізує, за умови повної максимальної мобілізації можливостей нервово-м'язової системи.

У даний час спортсмени свідомо не використовують класичні вправи важкоатлетів, у той же час значну користь і визначену перспективність для хортингістів може принести використання деяких вправ з атлетичної гімнастики, що дозволяють впливати локально на визначені м'язові групи. Корисно використовувати для цього спеціальні снаряди (тренажери), пристосування й устаткування.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, може бути з успіхом використано для рішення різних задач тренування і можуть бути рекомендованими для багатьох видів спорту. Суть полягає в самім виконанні вправи. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, може бути переважно спрямоване на розвиток сили (відносно повільне присідання), швидкості (максимальна кількість присідань в одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8-

10 хв. у заданому темпі – 20-30 у 1 хв.). Ця ж вправа можна виконувати в ізометричному режимі зі зміною ваги обтяження; у полегшених умовах (тримаючи за гімнастичну стінку); на всій ступні і на носках; виконуючи повний присід і на пів присід тощо.

Таким чином, при виконанні вправ із обтяженнями дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо). Однак варто пам'ятати, що в хортингу більшість рухів вимагають чималої сили і достатньої швидкості та постійної зміни ситуації. Тому не слід захоплюватися повільним виконанням силових вправ, якщо це не впливає зі специфіки спорту. Але, в хортингу вправи силової підготовки грають тільки допоміжну роль, хоча в загальному обсязі тренувального навантаження їм може приділятися значне місце (до 25-50 %).

Застосовуючи вправи з обтяженням, необхідно дотримувати наступних методичних правил: 1) поступово переходити від малих обтяжень до великого; 2) визначити кількість повторень у залежності від ваги обтяження: чим менше вага обтяження, тим більше кількість повторень; 3) чергувати виконання вправ повільних зі швидкими; 4) чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним); 5) після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

За темою нашого дослідження вік спортсменів 13-15 років, тому, виходячи з вищевикладеного констатуємо наступне, в медичній і педагогічній (спортивній) практиці прийнято користуватися наступною віковою періодизацією: 4 до 7 років – дошкільний вік; 7 до 12 років – молодший шкільний вік; 13-16 – середній шкільний або підлітковий вік; 17-21 – юнацький вік. А вікова градація учасників змагань з хортингу починається з 8 років, де вони мають право виступати на змаганнях за будь-яким розділом. Відвідувати навчально-тренувальні заняття можна з 6 років. Змагання відбуваються за наступники віковими показниками: 8-9 років; 10-11 років; 12-13 років – всі вони відносяться до молодшої юнацької групи; 14-15 років – середня юнацька вікова група; 16-17 років – старша юнацька група; 18 років і старші – дорослі. Вік визначається по року народження.

Наше дослідження пов'язано з середнім шкільним або підлітковим віком (13-16 років). У цей час психіці підлітків проходить перелом, формується світогляд, настає психічна зрілість. Але, відмічається і недостатній рівень гальмівних процесів. У функціональному відношенні в цей період організм вкрай нестійкий і підвладний захворюванням і зривам. Нервова система їх, відрізняється великою пластичністю, що дозволяє вирішувати складні рухові завдання, нестійка до тривалих, монотонним навантаженням, що, в свою чергу,

може привести до швидкої втоми і припинення роботи. Для цього періоду характерною ознакою є ігровий і частково, змагальний метод, що дозволяє урізноманітнити тренувальні заняття. У процесі планування і організації спортивної підготовки хортингістів враховуємо особливості протікання адаптаційних змін, розвитку процесів втоми і відновлення при застосуванні різних тренувальних навантажень. Раціонально побудоване тренування призводить до різкого зростання функціональних можливостей окремих органів і систем організму спортсмена за рахунок удосконалення всього комплексу механізмів, відповідальних за адаптацію [1; 2].

Розглядаючи програму підготовки хортингістів за Е. Єршоменко (2014) видно, що в навчально-тренувальний процес включено багато вправ із боротьби (кидки, больові та задушливі прийоми), удари руками і ногами з боксу, карате, техквандо, блочний захист від карате тощо. Аналізуючи тренувальну та змагальну діяльність хортингіста, встановлено, що сутичка як правило може відбуватись в стійці та в партері з використанням ударної та кидкової техніки). Тому включаючи в тренування силову спрямування тренер (інструктор) повинен розуміти наступне: силові навантаження мають свою специфіку, що направлені на зміцнення здоров'я, попередження захворюваності та в спортивній діяльності невід'ємну частину щодо підготовки спортсменів із єдиноборств (хортинг). Під час планування тренувань із загальної фізичної підготовки (ЗФП), якщо виконання вправи відбувається з невеликою кількістю повторень та з максимальною (великою) вагою направлено на розвиток сили. Якщо вага не значна або мала, а кількість повторень велика то вправа направлена на розвиток силової витривалості.

Також враховувати: частота тренувань, кількість підходів до вправи (від 3 до 5) та повторень (10, крім на м'язи брюшного пресу і довгих м'язів спини, вага спортивного снаряду, та техніку дихання при опусканні штанги на груди – вдихайте, затримуйте дихання перед тим, як почати відривати штангу від грудей, а потім видихайте в останній фазі (розгинання рук і фіксації) вправи [1; 4; 8].

При формуванні тренування за силовою спрямуванням доцільно звернути увагу найбільш важливі групи м'язів, а саме: брюшного пресу, стегон, грудей, спини, плечового поясу, трицепса та біцепсу. Сила удару хортингіста складається з: руху ніг та виштовхування, повороту корпусу та рух рукою. Сильні плечі хортингіста допоможуть йому блокувати удар. М'язи грудей і спини наносити потужні та швидкі удари, пом'якшувати удари суперника. М'язи ніг допоможуть додати додатковий імпульс та тримати рівновагу, щодо розвитку силових здібностей хортингіста, які можна використовувати цілий рід під час тренувань. Розглядаючи досвід тренерської роботи під час силового

спрямування можуть використовуватися циклічні тренування з високою інтенсивністю та великим числом повторень вправ, інші проводять одну підтримуючу і одне циклічне тренування, треті проводять два підтримуючих тренування, роблячи акцент на заняття з боротьби [3; 9; 12].

У зв'язку з цим можна вказати приблизні силові вправи хортингіста, які можна використовувати систематично під час тренувань. Можна розділити на вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, блочні системи тощо). При виконанні хортингістами вправ зі штангою, є вміння оцінювати стан свого здоров'я та реакцію організму на навантаження. Це допоможе цілеспрямованіше керувати тренувальним процесом, знаходити індивідуальні можливості до підвищення працездатності та відновлення функцій.

Вправи з власною вагою поділяються на виконання їх на спортивних снарядах (перекладена, канат, бруса тощо) та без них (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, планка, піднімання тулуба в сід, присідання, статичне присідання тощо) [3; 11]. Рівень розвитку видів сил спортсмена (хортингіста) залежить від ряду чинників: морфологічних і біомеханічних, нейрорегуляторних, енергетичних й ендокринних [8].

Вправи зі штангою (атлетичні вправи) дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла та підтримувати на високому рівні силові якості хортингістів. Розглядаючи атлетичні вправи на місяць, варто передбачити тижні занять із великим, середнім і малим обсягами навантаження. Зміна навантаження має носити хвилеподібний характер. Того ж принципу потрібно дотримуватися й у тижневому циклі де найбільше навантаження має припадати на середину тижня. Силові вправи доречно включати в навчально-тренувальні заняття в підготовчому періоді. Крім того, вправи зі штангою потребують удосконалення форм і методів профілактики спортивного травматизму, коли хортингіст під час тренувань може отримати травму м'язів, зв'язок, суглобів і хребта.

Тому для вирішення поставлених завдань тренування доцільно використовувати наступну схему побудови методики розвитку силових якостей: постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні), вибір відповідних вправ, добір адекватних методів вправи, визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять, визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Прогресивний розвиток силових якостей людини відбувається до 25-30 років. При цьому він носить гетерохронний характер у вікових періодах і темпах приросту. Загальний розвиток сили м'язів до 9-10 річного віку і 10-11

річного віку у хлопців незначний. Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються. Максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у 25-30 років. Найбільш високі темпи приросту абсолютної сили за показниками дев'яти основних груп скелетних м'язів, і у жінок і у чоловіків припадають на вікові періоди від 10-11 до 15-17 років. Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер. У 10-11 річному віці відносна сила досягає високих показників, потім знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла. В хлопців повторне зростання відносної сили 15-17 років. Швидкісно-силові якості мають найбільш високі темпи приросту від 10-11 до 13-15 років. До 10-11 річного віку величини річного приросту абсолютної сили у дівчат та хлопців не відрізняються. Починаючи з 12 років м'язова сила дівчат зростає повільніше ніж у хлопців [7].

Завдання силових якостей в розрізі загальної фізичної підготовки направлена на зміцнення загального тону м'язів організму людини. Так, розглядаючи схему підготовки різних груп населення, яку запропонував авторський колектив [5], присутня вдаль поєднання до включення в роботу декілька великих груп м'язів. Силові якості формувались в статичній нарузі, циклічному їх виконання та прояву сили як з власною вагою та спортивним снарядом і виконання вправ з проявом швидкісних здібностей. Під час дослідження тренувального заняття зверталась увага на чотири компоненти, яка відображена на рисунку 1: розминка, бігова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка, яка поділялась на спеціально бігові вправи на сходах, ходьба на сходи, вправи на м'язи верхнього плечового поясу, брюшного пресу, силові вправи (з власною вагою та вправи з гирею (16 кг, 20 кг, 24 кг), кожен компонент мав на меті підготувати досліджуваного до навантаження та відновити сили для наступної вправи. Тривалість заняття складало 45-70 хвилин.

У результаті фізичних навантажень за [8; 9; 10; 13] даного типу поліпшилась рухливість у суглобах, зміцніли зв'язки й сухожилля, підвищилось виділення енергії.

Так, в таблиці 1 вказана характеристика тренувальних вправ на яких була зорієнтована загальна фізична підготовка.

Розглядаючи кожен вид діяльності (рис. 1, табл. 2) видно, що: розминка – підготовка організму до виконання фізичного навантаження; ходьба використовувалась як засіб відновлення та підготовка до виконання ЗФП в цілому; спеціально-бігові вправи (біг по сходах) на розвиток вибухової сили ніг. Використовувались короткі старты з максимальної амплітудою виконання

та з різним виносом ноги (біг по кожній сходинці або через 1-2); ривок гири (16 кг, 20 кг, 24 кг) виконувались для розвитку силової витривалості.

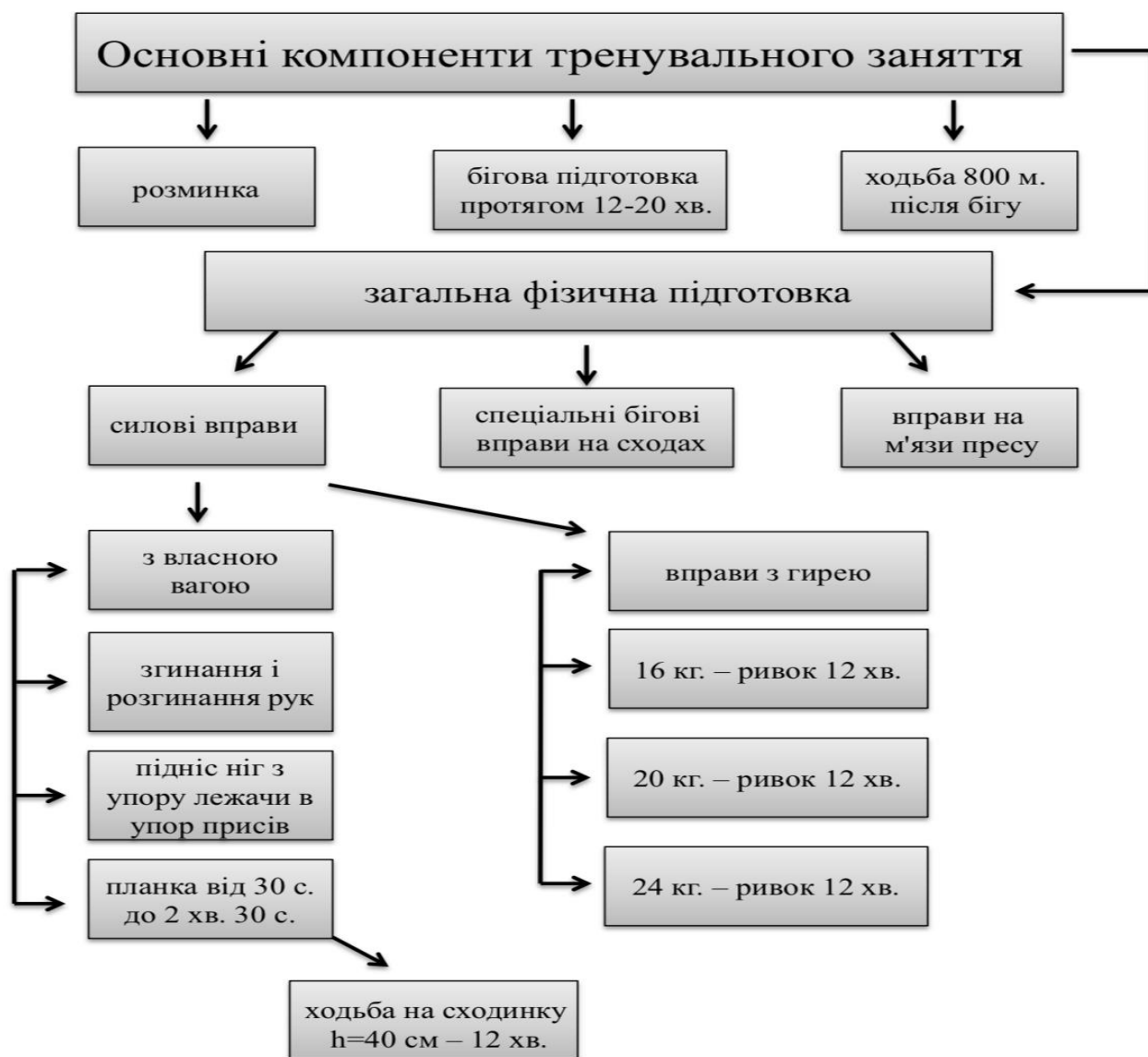


Рис. 1. Схема тренувального заняття

Також дозволяло отримати будь-яку інтенсивність тренування, за рахунок часу виконання вправи та кількості підйомів, як за хвилину так і в цілому: вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, планка) та м'язів «пресу» на зміцнення тулуба; ізометрична вправа (планка) що разу збільшувався час її виконання і направлена на зміцнення м'язів тулуба; ходьба на сходинку (h=40 см) протягом 12 хв. Направлено на збільшення розходу енергії; бігова підготовка протягом 12-20 хв. Для тренування витривалості; збільшення розходу енергії та підготовка до визначення рівня фізичної працездатності за віком [5, с. 84-90].

Таблиця 1: Характеристика тренувальних вправ, що входять до розділу загальної фізичної підготовки

Назва вправи	М'язі які задіяні при виконанні вправи	Характеристика
Планка	<ul style="list-style-type: none"> - дельтоподібний м'яз; - прямий м'яз живота; - найширший м'яз спини; - великий грудний м'яз; - велика ромбовидна; - передній зубчатий м'яз; 	Статично-ізометрична фізична вправа направлена на загальне зміцнення м'язів тулуба.
Біг по сходах	<ul style="list-style-type: none"> - чотириголовий м'яз стегна; - литковий м'яз; - двоголовий м'яз стегна; - велика сідничний м'яз; 	Специфічний вид бігу з високо інтенсивним навантаженням.
Ривок гирі	<ul style="list-style-type: none"> - дельтоподібний м'яз; - трапецієподібний м'яз; - великий і малий ромбовидний м'яз; - квадратний м'яз попереку; - великий поперековий м'яз; - верхній задній зубчатий м'яз; - зовнішній і внутрішній м'яз живота 	Силова циклічна вправа виконується з вису за допомогою замаху.
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	<ul style="list-style-type: none"> - великий грудний м'яз; - дельтоподібний м'яз; - ліктювий м'яз; - триголовий м'яз плеча; - двоголовий м'яз плеча; 	Базова фізична вправа, що виконується в планці та являє собою опускання та піднімання тулуба за допомогою рук від полу.
Ходьба на сходинку h=40 см	<ul style="list-style-type: none"> - скорочує жирові накопичування; - тонізує м'язи; нормалізує кров'яний тиск; 	кардіо тренажер

На рисунку 2 вказані основні завдання, щодо розвитку сили, засоби і методи, вирішення завдань під час розвитку фізичної якості сила.

Під час вибору силових вправ для вирішення певного педагогічного завдання необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

Відомо, що рівень фізичного розвитку молоді особи тісно пов'язаний зі ступенем статевого дозрівання. Саме в цей період відмічається стрімке збільшення всіх органів та систем організму людини. Зі збільшенням розмірів тіла підвищується майже всі її функціональні можливості: рухова здатність, сила м'язів, аеробні та анаеробні можливості.

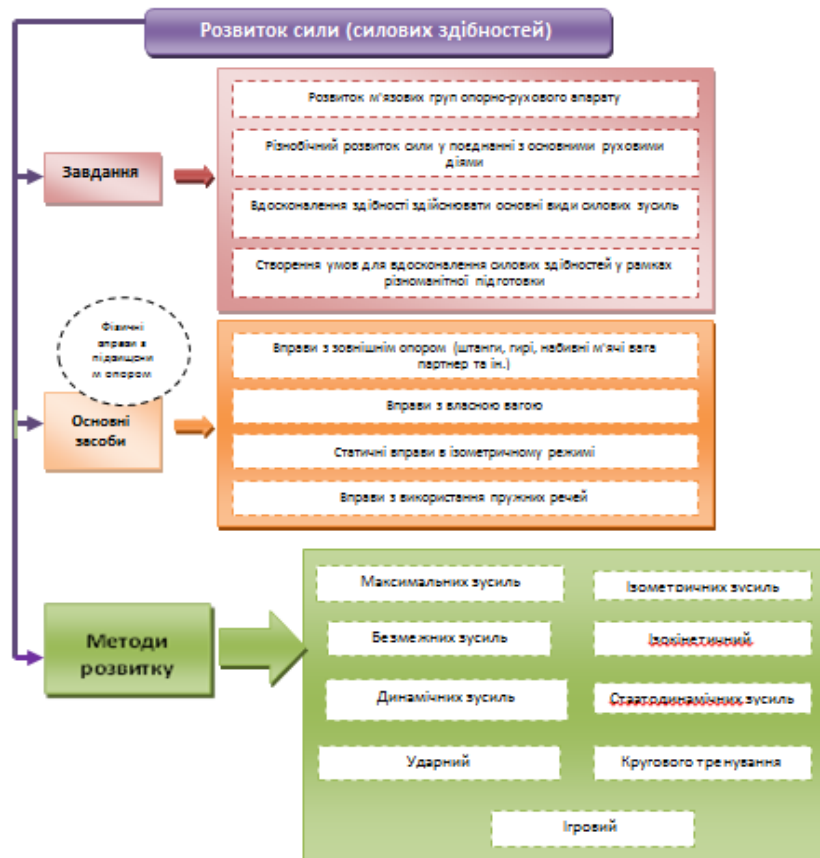


Рис. 2. Завдання, засоби та методи розвитку сили

Тип біологічного розвитку молоді людини (Дворкин, 2006) суттєво впливає на не тільки на рівень фізичної підготовленості, а й на вікову динаміку зростання показників фізичного розвитку протягом року з максимальними його темпами протягом пубертатного періоду у хлопчаків із 12 до 16 років, у дівчат – із 11 до 15 років [7; 9; 10; 11; 12].

В свою чергу тренувальна та змагальна діяльність будь-якого спортсмена (хортингіста) характеризується постійною роботою над розвитком різних форм силових властивостей та процесом м'язової сили.

Виходячи з вищевикладеного нами було запропоноване педагогічне спостереження, яке проводилось протягом переддипломної практики, яка відбулась з 14 вересня по 20 листопада 2020 року. База педагогічного спостереження був Дергачівський будинок дитячої та юнацької творчості Дергачівської районної ради Харківської області. В педагогічному експерименті прийняло участь 20 юнаків віком 13-15 років, де в контрольній групі (n=10) та експериментальній групі (n=10). На момент проведення педагогічного експерименту всі учасники знаходились на одному фізичному рівні. Тестування в обох групах відбувалось через однакові проміжки часу одночасно та вправами.

Силова підготовка спостерігалась у юнаків 13-15 років за такими тестами: для м'яз рук та верхнього плечового поясу, використовували згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на перекладені, піднімання штанги максимальної ваги; для м'яз брюшного пресу піднімання тулуба в сід за 1 хв., для сили ніг присідання з власною вагою. На загальне зміцнення м'язів тулуба використовувалась статично-ізометрична фізична вправа планка та статичний сід під кутом 90°.

Контрольна група займалась за звичайною програмою навчально-тренувального заняття, а до експериментальної групи були включені додатково вправи для розвитку сили, різного характеру, які були описані інших розділах роботи. Силкові вправи протягом педагогічного експерименту проводились як на початку тренування, так і в середині та кінці заняття. Також під час проведення одного заняття з ЗФП в тиждень водились додаткові вправи на розвиток сили.

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження.

У ході педагогічного експерименту було проведено комплексне тестування фізичної якості – сила у юних спортсменів хортингістів. Дані педагогічного експерименту відображені в таблиці 2.

Таблиця 2: Показники розвитку силових якостей юнаків віком 13-15 років контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп на початку та в кінці експерименту

Показники	Контрольна група n=10		Експериментальна група n=15	
	початок	кінець	початок	кінець
Згинання і розгинання рук з упору лежачи (разів)	15,0±0,45	16,0±0,35	15,0±0,36	17,0±0,37
Підтягування на перекладені (раз)	9,0±0,45	9,0±0,35	8,0±0,36	10,0±0,37
Присідання з власною вагою за 20 (сек.)	18,0±0,4	19,0±0,38	18,0±0,43	19,0±0,41
Піднімання штанги максимальна вага (кг)	55,0±0,5	60,0±0,99	56,0±0,5	65,0±0,99
Піднімання тулуба в сід за 30 хв.	27,0±0,52	28,0±0,36	28,0±0,53	30,0±0,3
Статичний сід під кутом 90°	60±0,001	60±0,001	60±0,001	60±0,001
«Планка»	60±0,001	60±0,001	60±0,001	60±0,001

Отже, можна зробити наступні висновки. Динаміка їх результатів в перерахованих тестах визначалася на початку (1 тиждень) та в кінці (9 тиждень) проходження переддипломної практики. Так показники сили у контрольній групі протягом педагогічного експерименту мають не значні покращення, а саме у вправах: згинання і розгинання рук з упору лежачи покращилась на 6%; підтягування на перекладені залишилась без змін; присідання з власною вагою за 20 сек. покращилась на 5,5%; піднімання штанги максимальна вага покращилась на 9,1%. В експериментальній групі відбулись значні зміни у показниках педагогічного експерименту, а саме у вправах: згинання і розгинання рук з упору лежачи покращилась на 14%; підтягування на перекладені покращилась на 25%; присідання з власною вагою за 20 сек. покращилась на 5,5%; піднімання штанги максимальна вага покращилась на 16%.

Вправи статичний сід під кутом 90° та «планка» в обох групах була виконана без зауважень, так як вона мала більш інформативний характер про рівень тренуваності юних хортингістів. Таке поєднання засобів і методів підготовки в хортингу експериментальної групи дозволило оптимізувати процес фізичної підготовки підвищити ефективність навчально-тренувального процесу в ЗФП у підготовчому періоді підготовки [2, с. 18-24].

Література:

1. Зуб Р.В. Розвиток силових якостей з хортингу юнаків віком 13-15 років (на прикладі поєднання статичних та динамічних вправ)/ Р.В. Зуб. Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 18-24. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).

2. Зуб Р. В. Розвиток силових якостей з хортингу підлітків 13-15 років (на прикладі поєднання статичних та динамічних вправ) / Р.В. Зуб // Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. – 52 с.

3. Лаврентьев О.М. Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорт/ О.М. Лаврентьев, Ю.О. Лаврентьева // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(58)15. – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 70-73.

4. Литвиненко А. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2016. – Вип. 6. – С. 132–137.

5. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39). – Київ: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 84-90.

6. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2018. – 332 с.

7. Панкратов Н.С. Методика розвитку сили при построении учебно-тренировочного процесса занимающихся пауэрлифтингом / Н.С. Панкратов // Науковий Часопис, серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9 (64)15. – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С 63-67.

8. Сичов С., Сиротинська О. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану/ С. Сичов, О. Сиротинська// Теорія і методика хортину : зб.наук.праць/ [ред.кол.: Бех І.Д. (голова та ін)]. – К.: Поливода А.В., 2017. – Вип. 7. – С. 139-144.

9. Терещенко О.В., Терещенко В.І., Малинський І.Й. Атлетична гімнастика /В.І. Терещенко, В.Г. Шарапа// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3 (58)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. –С 98-101.

10. Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки:навчальн.посіб./ В.І. Терещенко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпінь:Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 с.

11. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).

12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (WoS).

6.5. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat horting

6.5. Використання хмарних технологій у підготовці фахівців (учнівська та студентська молодь, курсанти) з бойового хортингу

Індустрія цифрових технологій на сьогоднішній день досягла вражаючих успіхів в удосконаленні обчислювальних систем та систем обробки й зберігання даних. Опублікований у партнерстві з We Are Social та Hootsuite, звіт про стан цифрових технологій у січні 2021 року (<https://cutt.ly/gmwwg5Is>) показує, що підключені технології стали ще більш важливою частиною життя людей за минулий рік: глобальне проникнення в Інтернет зараз становить 59,5 % людей у всьому світі. За даними Дослідницького холдингу Factum Group Ukraine (<https://cutt.ly/Gmwwg61H>) Інтернетом регулярно користуються 71 % українців, причому в 65 % осіб є Інтернет вдома, а найбільше «регулярних» користувачів серед учнів і студентів (97 %). Сучасне інформаційне суспільство характеризується як суспільство, в якому широко використовуються цифрові технології, одним із перспективних напрямів яких є хмарні обчислення – такий підхід до інформаційних ресурсів, при якому вони стають доступними для користувачів у потрібному обсязі та у потрібний час. Отже, оволодіння сучасними цифровими технологіями та їх ефективне використання в професійній діяльності на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища є одним із актуальних напрямів підготовки та підвищення кваліфікації будь-якого фахівця, в тому числі фахівця з бойового хортингу.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання хмарних обчислень в ІТ-напрямку, економіці, управлінні підприємствами та організаціями, в освіті та науці, соціальній сфері тощо [3]. Дослідження хмарних технологій проводить Національний Інститут стандартів та технологій США (The National Institute of Standards and Technology – NIST). Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувались у роботах В. Бикова, О. Гриб'юк, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, С. Семерікова, О. Спельчук, О. Спіріна, А. Стрюка, М. Шишкіної та інших.

Водночас, аналіз наукових джерел і проведені дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних обчислень та хмарних

сервісів у професійній підготовці фахівців з бойового хортингу, зокрема студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур, розроблені недостатньо й потребують систематизації й впровадження.

Дане дослідження є актуальною публікацією, що направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

Таким чином, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета – дослідження своєчасного та ефективного використання хмарних технологій у підготовці фахівців з бойового хортингу.

Очевидна тенденція стрімкого розвитку комп'ютерних засобів та ІКТ, зокрема цифрових і оптико-волоконних, мобільних і бездротових, їх широке впровадження у всі сфери суспільного життя, потреба і бажання населення, особливо молоді, широко застосовувати їх у повсякденному житті і професійній діяльності буде простежуватись і у найближчу перспективу, зазначає проф. В. Биков. Відповідно до прогнозів провідних ІТ консалтингових компаній світу, швидке вдосконалення та поширення хмарних обчислень (cloud computing) вже найближчими роками цілком змінить розвиток як ІТ індустрії, так і матиме значний вплив на інші важливі сфери людського життя. Сьогодні майже всі комп'ютерні пристрої мають підключення до мережі та використовують браузерні технології, що автоматично робить їх користувачами хмарних технологій і створює можливість доступу до спеціалізованого програмного забезпечення без інсталяції на комп'ютер. У таких умовах ідеї і технології хмарних обчислень мають стати предметом пріоритетного вивчення, засобами навчання, досліджень та управління.

Доцільність та необхідність впровадження цифрових засобів на основі хмарних технологій в Україні задекларовано на державному рівні. Відображенням цього є національний проект «Відкритий світ», що здійснювався протягом 2010-2014 рр. під егідою Державного агентства з інвестицій і управління національними проектами України. Крім того, Кабінетом Міністрів України прийнято розпорядження про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2013-2020 рр., що передбачає формування сучасної

інформаційної інфраструктури на основі хмарних технологій. Концепція розвитку цифрової економіки та суспільства України на 2018-2020 роки передбачає здійснення заходів щодо впровадження відповідних стимулів для цифровізації економіки, суспільної та соціальної сфер, зокрема освіти, розвитку цифрових інфраструктур, набуття громадянами цифрових компетенцій, використання та споживання цифрових технологій, а також підключення українських наукових цифрових інфраструктур до Європейської хмари відкритої науки та Європейської інфраструктури даних. Впровадження цифрової трансформації освіти і науки є одним з пріоритетних напрямів роботи МОН України.

У сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання, з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та якісного виконання навчальних планів освітніх програм закладів освіти, настає потреба у відтворенні ефективного освітнього середовища на основі сучасних цифрових технологій, якими є хмарні обчислення та хмарні сервіси.

Тому для опанування здобувачами навичками з використання сучасних цифрових технологій для організації дистанційної взаємодії, а також для підвищення їхньої кваліфікації з інформаційно-цифрової компетентності нами була розроблена та впроваджена навчальна дисципліна «Хмарні технології в освіті», присвячена ознайомленню з основними методологіями хмарних технологій в освіті: загальному огляду хмарних обчислень, основних положень хмарних обчислень для застосування в освіті, використанню хмарних сервісів Google для організації інформаційно-освітнього середовища навчального закладу. В процесі вивчення дисципліни здобувачі ознайомлюються з основними поняттями і термінологією хмарних технологій, областями їх застосування, інфраструктурою хмарних обчислень, застосуванням інструментарію Google Workspace for Education для організації ефективної взаємодії всіх учасників освітнього процесу тощо. Дана навчальна дисципліна пропонується для впровадження у заклади вищої освіти в якості дисципліни вільного вибору здобувачів і складається з трьох змістових модулів.

У першому модулі «Хмарні обчислення як сучасні інформаційно-комунікаційні технології», розкриваються визначення та основні поняття хмарних технологій, розглядаються моделі хмарних обчислень, типи хмар за формою власності, переваги та недоліки хмарних обчислень, дидактичні можливості хмарних сервісів, надається короткий порівняльний аналіз найпопулярніших хмарних сервісів. У загальному значенні хмара – це великий масив легкодоступних віртуальних ресурсів (апаратних, програмних платформ і послуг), які можуть динамічно змінюватись, щоб пристосуватися до змін навантаження (масштабування), що зумовлює оптимальне їх використання. Відповідно до стратегії «Розкриття потенціалу хмарних обчислень в Європі», хмарні обчислення

– це зберігання, обробка та використання даних на дистанційно розташованих комп'ютерах шляхом отримання доступу через Інтернет. При хмарних обчисленнях дані постійно зберігаються на віртуальних серверах, розташованих в «хмарі», а також тимчасово кешуються на клієнтському боці на комп'ютерах, ноутбуках, нетбуках, мобільних пристроях тощо. Отже, під хмарними обчисленнями розуміють технологію розподіленої обробки даних, у якій комп'ютерні ресурси і потужності надаються користувачеві як Інтернет-сервіс.

Для побудови хмари найчастіше використовують один із трьох рівнів архітектури: інфраструктура як послуга (Infrastructure as a Service, IaaS, надання комп'ютерної інфраструктури як послуги на основі концепції хмарних обчислень), платформа як послуга (Platform as a Service, PaaS, надання інтегрованої платформи для розробки, тестування, розгортання і підтримки веб-додатків), програмне забезпечення як послуга (Software as a Service, SaaS, надання додатків кінцевому користувачу, як послуги на вимогу). Проаналізувавши досвід застосування хмар у зарубіжних країнах, ми дійшли висновку, що найчастіше освітніми закладами використовується рівень «програмне забезпечення як послуга» (SaaS). Використання цієї архітектури не вимагає від установи створення власного серверу та його обслуговування, дозволяє уникнути економічних і організаційних витрат і надає можливість встановлювати власні додатки на платформі, що надається провайдером послуги. Такий рівень архітектури хмари надає можливість користувачу використовувати сервіси постачальника, які доступні через мережу Інтернет з різних типів комп'ютерів, мобільних пристроїв або через інтерфейс веб-браузера, та налаштовуються й оновлюються безпосередньо на сервері постачальника хмарних послуг.

На сьогодні день у світовій практиці реалізуються чотири моделі розгортання хмар за формою власності: приватна хмара (Private Cloud) – хмарна інфраструктура, яка призначена для використання виключно однією організацією, що включає декілька користувачів; публічна хмара (Public Cloud) – інфраструктура, що використовується одночасно багатьма компаніями і сервісами, в якій користувачі не можуть керувати й обслуговувати «хмару», а всю відповідальність покладено на власника ресурсу; громадська хмара (Community Cloud) – вид інфраструктури, призначений для використання конкретним спільнотами користувачів з організацій, що мають спільні завдання; гібридна хмара (Hybrid Cloud) – хмарна інфраструктура, що складається з двох або більше різних хмарних інфраструктур (приватних, громадських або публічних), які залишаються унікальними системами, проте з'єднані між собою стандартизованими або приватними технологіями, що дозволяють перенесення даних та прикладних програм. Для освітніх установ найбільш прийнятними є публічні та громадські хмари з причини великої кількості різноманітних користувачів (викладачі, здобувачі, адміністративні працівники,

батьки тощо). Використання хмари може бути внутрішнім або зовнішнім, що, насамперед, залежить від моделі її реалізації. Хмара може охоплювати територіально райони, міста, регіони, приводячи всю інфраструктуру до одного стандарту, що є важливим для ефективного відтворення освітнього середовища та забезпечення процесу здобуття освіти при змішаному та дистанційному навчанні через зручне управління й зменшення витрат на обслуговування.

Проведений аналіз дозволив виділити наступні переваги використання хмарних технологій та сервісів у цілому, або окремо кожного: економічні – зменшення кількості технічного персоналу, що обслуговують роботу техніки та зменшення витрат на придбання та утримання комп'ютерного обладнання та спеціалізованих приміщень; технічні – мінімальні вимоги до апаратного забезпечення (обов'язковою умовою є наявність безперебійного швидкісного доступу до мережі Інтернет); технологічні – більшість хмарних послуг високого рівня або достатньо прості у використанні, або вимагають мінімальної підтримки; комунікаційні – широкий спектр онлайн-інструментів і послуг забезпечують безпечно з'єднання та можливості співпраці користувачів.

До недоліків використання хмарних сховищ даних належать: небезпека в процесі зберігання та пересилання даних, особливо конфіденційних і приватних; загальна продуктивність при роботі з даними в «хмарі» може бути нижчою, ніж при роботі з локальними копіями даних; необхідна наявність стабільного та швидкісного під'єднання до мережі Інтернет; існують певні обмеження програмного забезпечення, яке можна розгортати в хмарах й надавати його користувачеві, користувач має обмеження функціональних властивостей програмного забезпечення в порівнянні з локальними аналогами й іноді не має змоги налагодити його під свої особисті цілі й потреби; відсутність законодавчої бази щодо застосування хмарних технологій.

Порівняльний аналіз доступних на сьогодні хмарних сервісів показав, що найбільш повний спектр хмарних послуг надається компанією Google, якій належить першість з точки зору популяризації, використання хмарних технологій [3]. Як показують опитування (<https://uk.wizcase.com/blog/дивовижні-статистики-в-інтернеті/>), на квітень 2021 року ОС Android домінує в світі з показником у 40,06 %, найпопулярнішим браузером у світі є Google Chrome, а 90,61 % користувачів, які вибирають Google як пошукову систему за вибором. Основними причинами широкого використання Google є релевантні оголошення та швидкі результати. Крім того, Google попередньо встановлюється на пристроях Android. Середовище Google містить багато інструментів, які можуть виявитися корисними як для індивідуальної, так і для спільної діяльності. Сервіси Google орієнтовані на мережеву взаємодію людей, а для освіти в цьому середовищі важливі можливості спілкування та співпраці. Тому другий модуль

навчальної дисципліни «Хмарні технології в освіті» присвячений вивченню загальнодоступних хмарних сервісів від Google. Google спочатку появи й до сьогодні найбільш відомий як пошукова система. Але це не тільки пошукова система, а й безліч різноманітних сервісів і послуг, які можна використовувати для вирішення різноманітних задач як у повсякденному житті, так і під час виконання професійної діяльності. Більшість з них – веб-додатки, що потребують від користувача лише наявності браузера, в якому вони працюють, та інтернет-підключення, що дозволяє працювати з ресурсами, незважаючи на апаратно-програмне забезпечення та географічне положення. Щоб отримати доступ і почати користуватися цими сервісами, необхідно створити обліковий запис (акаунт) Google.

Акаунт Google являє собою основний набір реєстраційної інформації для доступу до служб Google, що включає адресу електронної пошти та пароль. Він дозволяє легко переходити в будь-які інші служби Google, в яких використовуються такі ж реєстраційні дані, таким чином, достатньо один раз увійти в систему – і не доведеться багаторазово виконувати вхід при переключенні між службами. Щоб переглянути доступні сервіси, після входу в акаунт можна скористатися панеллю Google, що міститься в правому верхньому куті екрану та надає доступ до часто використовуваних додатків. До складу загальнодоступних сервісів Google входить як програмне забезпечення універсального призначення, наприклад, додатки для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримання процесів комунікації, обміну і опрацювання даних, додатки для розваг та інші, так і електронні ресурси, спеціально розроблені для навчального використання, для ведення бізнесу, для розробників тощо. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюється.

Розглянемо найпопулярніші сервіси Google, які можуть бути ефективно використані у професійній підготовці фахівців з бойового хортингу.

Google Пошук – найбільша пошукова система з власним мобільним додатком. Пошуковий сервіс компанії Google – це найпотужніша пошукова система в світі та водночас один з найбільш відвідуваних сайтів, що обумовлено його якістю та широкими можливостями пошуку, пропонованими користувачам. Для початку роботи з сервісом необхідно завантажити головну сторінку Google (www.google.com.ua) та ввести пошуковий запит у відповідне поле. Разом із цим, можна сформулювати пошуковий запит вголос, тобто, здійснити голосовий пошук, попередньо натиснувши спеціальну піктограму. Для спрощення пошуку даних і відомостей Google пропонує фільтри, застосовуючи які користувач може значно конкретизувати і звужити пошукове поле, зокрема, за такими видами даних: новини, зображення, відео, мапи, книги тощо.

Google Chrome – це простий, швидкий, зручний та безпечний браузер для комп'ютерів, телефонів і планшетів. Він має низку різних функцій, які роблять роботу в Інтернеті легкою і зручною. Однією з найбільш потужних функцій Chrome – є можливість авторизації (входу), використовуючи Google акаунт. Авторизація дозволяє отримати доступ до закладок, збережених паролів, історії та налаштувань з будь-якого комп'ютера з доступом в Інтернет, а також з мобільних пристроїв із можливістю синхронізації даних про роботу в браузері на різних пристроях. Chrome доступний як для iOS, так і для Android пристроїв. Завдяки мінімалістичному дизайну та широким можливостям Chrome швидко став одним із найпопулярніших веб-браузерів у світі.

Електронна пошта Gmail є безкоштовним поштовим сервісом, що дозволяє відправляти та отримувати електронні листи, блокувати спам, створювати адресну книгу та виконувати інші базові завдання, пов'язані з цим сервісом. Також пошта Gmail має унікальні особливості, що робить його одним із найпопулярніших сервісів. Увійти в Gmail можна на комп'ютері або в мобільному додатку на телефоні або планшеті. Після входу в обліковий запис можна працювати з поштою. Для зручності повідомлення в Gmail сортуються автоматично і розподіляються за категоріями. При відкритті Gmail на екран виводяться несортовані повідомлення. Також реалізований миттєвий перегляд прикріплених файлів у вікні Gmail та перенесення їх на Диск для надійного зберігання, редагування та спільної роботи. У додатку Gmail для Android можна працювати з поштою будь-яких сторонніх служб, при цьому доступними будуть майже всі ті ж функції, що і в пошті Google: пошук листів за різними критеріями, переміщення листів в папки, групування листів в ланцюжки та ін. У Gmail можна налаштувати багато параметрів, наприклад визначити підпис і включити оповіщення про нові листи на комп'ютері та мобільному пристрої.

Google Диск (Drive) – це хмарний сервіс з набором веб-інструментів для зберігання та передачі файлів різних форматів, а також перегляду відео. Диск поєднує в собі функції зберігання інформації та набору інструментів і сервісів, що дозволяють вирішувати повсякденні задачі, пов'язані із роботою з документами, збиранням даних, їх обробкою, створенням зображень та презентацій. Окрім зазначених базових сервісів до Google Drive можна підключати різноманітні додатки, зберігати необмежену кількість файлів, папок, резервних копій та інших важливих даних. Разом з Google Диском користувач безкоштовно отримує 15 ГБ простору для зберігання фотографій і малюнків, текстових документів і таблиць, аудіо- та відеофайлів. Файли зберігаються в центрах обробки даних Google, що забезпечує високий рівень їх захисту. Для доступу до файлів досить увійти в Google Диск на будь-якому мобільному пристрої або комп'ютері. Всі файли синхронізуються з комп'ютером, телефоном, планшетом і доступні завжди.

Працювати з файлами і папками на Диску можуть всі, кому користувач надає доступ, при цьому в налаштуваннях доступу для інших користувачів можна вибрати дозвіл тільки на читання, на редагування або на додавання коментарів. Сервіси Google Диску дозволяють редагувати файли одночасно з іншими користувачами і обговорювати зміни в коментарях, при цьому в спільному доступі завжди буде остання версія файлу. Коли документ редагує інший користувач, можна бачити, як рухається курсор з його ім'ям, змінюється і виділяється текст. Всі зміни автоматично зберігаються під час роботи, а завдяки історії змін можна побачити список попередніх версій документа, відсортованих за датою і авторів змін. Автоматичні сповіщення допоможуть дізнатися, хто і коли редагував файли, а система контролю версій дозволить відновити будь-який з попередніх варіантів.

Найпоширенішими сервісами для роботи з файлами Google Диск є Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Рисунки – веб-сервіси, за допомогою яких користувачі можуть створювати, редагувати і експортувати файли відповідних форматів, надавати до них доступ і разом працювати над ними в режимі реального часу. Це «он-лайн офіс», який містить повноцінні інструменти для створення текстових документів, електронних таблиць, діаграм, опитувань та презентацій, а також їх спільного використання та публікації в Інтернеті. Google Документи – набір зручних засобів редагування і оформлення текстових файлів (різні шрифти, можливості додавати посилання, зображення, малюнки і таблиці тощо). Google Таблиці – набір функцій для обчислень та обробки даних у табличному вигляді (вбудовані формули, можливість побудови діаграм і графіків, зведених таблиць, функції умовного форматування тощо). Google Презентації – додаток для створення та редагування презентацій з великою кількістю тем оформлення, шрифтів, вбудованих відео, способів анімації та інших засобів. Google Форми – додаток для проведення опитувань та тестувань. Вони дозволяють використовувати широкий спектр типів питань (від простих текстових полів до складних шкал і сіток), додаючи відеоролики з YouTube та фотографії. Можна налаштувати форму так, щоб респонденти потрапляли на різні сторінки в залежності від того, який варіант відповіді виберуть. Форма накопичує відповіді респондентів, що дозволяє отримати доступ до автоматично обробленої статистики, в тому числі й у вигляді діаграм. Google Рисунки – графічний редактор для створення блок-схем, графіків, діаграм тощо.

Значною зручністю створюваних на Google Диск файлів є те, що вони доступні з будь-якого пристрою (комп'ютера, телефона, планшета), підключеного до Інтернет, який має стандартний браузер. Їх можна створювати, редагувати і заповнювати як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях у відповідних додатках. У Google Документах, Таблицях і Презентаціях можна

редагувати і завантажувати файли Microsoft Office, а також конвертувати їх у формат Google. Для документів Google також передбачена робота в оффлайн-режимі, а синхронізація відбувається при підключенні до Інтернету.

Google Фото – фотохостинг для зберігання файлів, організації, демонстрації фотографій і відео, з функцією автоматичного виявлення дублікатів та вбудованим редактором, який також може автоматично створювати з фотографій анімації, колажі, панорами й фільми. Фото і відео, які зняті за допомогою мобільного пристрою або зберігаються на ньому, можна завантажувати в бібліотеку Google Фото.

YouTube – відеохостингова компанія, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео. Користувачі можуть завантажувати, переглядати, оцінювати відеоролики, коментувати, оцінювати чужі коментарі, додавати анотації й титри до відео, відправляти повідомлення і ділитися тими чи іншими відеозаписами, а також виставляти рейтинг переглянутих відео, якщо таку можливість їм надав автор. Завдяки простоті і зручності використання YouTube став одним із найпопулярніших місць для розміщення відеофайлів: фільмів, музичних кліпів, трейлерів, новин, освітніх передач, а також любительських відеозаписів, включаючи відеоблоги, слайд-шоу тощо.

Google Календар – сервіс для планування зустрічей, подій і справ. Він дозволяє задавати час зустрічі, створювати повторювані заходи, встановлювати нагадування, а також запрошувати інших учасників за допомогою повідомлень електронною поштою. Робота з календарем здійснюється у вікні браузера через веб-інтерфейс або в мобільному додатку, а всі дані зберігаються на сервері Google, тому отримати доступ до розкладу можна з будь-якого пристрою, підключеного до Інтернету. Можна створювати кілька календарів, а також автоматично позначати офіційні свята, встановлювати режими перегляду календаря по днях, тижнях або місяцях та і багато іншого. Однією з ключових переваг цього сервісу є можливість спільного використання календаря: його можна показувати обраним користувачам, що дозволяє планувати загальні зустрічі. Він підтримує синхронізацію з мобільними пристроями, інтеграцію з іншими сервісами Google, інформація з яких автоматично додається до подій календаря.

Google Академія (Scholar) – це платформа для простого і ефективного пошуку наукової літератури з багатьох джерел. Типи текстів, за якими проводиться пошук, різноманітні: рецензовані статті, тези, дисертації, книги, реферати і звіти, опубліковані видавництвами наукової літератури, професійними асоціаціями, вищими навчальними закладами та іншими науковими організаціями. За словами розробників, Google Scholar допомагає знайти релевантну роботу в світі наукових досліджень; дослідити суміжні роботи, цитати, авторів та публікації; знайти повний документ через бібліотеку

чи в Інтернеті; слідкувати за останніми розробками в будь-якій галузі досліджень; перевірити, хто посилається на ваші публікації, створити публічний профіль автора. Google Scholar має на меті класифікувати документи так, як це проводять дослідники, зважуючи повний текст кожного документа, де він був опублікований, хто його написав, а також, як часто і як давно він згадувався в іншій науковій літературі. Наукові результати пошуку генеруються з використанням посилань з повнотекстових журнальних статей, технічних звітів, препринтів, дисертацій, книг й інших документів, у тому числі обраних веб-сторінок, які вважаються науковими. Завдяки функції «Цитується в», Google Scholar надає доступ до анотацій статей, в яких розглядається процитована стаття. Саме ця функція забезпечує індекс цитування наукових матеріалів.

Для моніторингу, обліку й обробки фізичної активності користувача призначений додаток Google Fit Продукт являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом і має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Під час тренування Google Fit відображає необхідну інформацію на екрані, а після закінчення тренування продемонструє досягнуті результати. Додаток Google Fit також використовується для того, щоб встановлювати цілі спортивних досягнень і відстежувати прогрес протягом обраного періоду часу (дня, тижня, місяця тощо). Дана система, аналізуючи зібрані дані, здатна самостійно давати поради з планування та організації тренувань.

3 травня 2020 компанія Google оголосила про широкий доступ до відеоконференцій в Google Meet для звичайних користувачів, тепер безкоштовно можна користуватися функціями, які раніше надавалися тільки при наявності бізнес-акаунтів. Підключитися до сервісу можна як у веб-версії, так і в мобільних додатках на iOS і Android. Також користувачі зможуть заздалегідь планувати відеоконференції та запрошувати інших учасників за допомогою сервісу Google Календар. Подання результатів спільної роботи в зручній і наочній формі доцільно реалізувати засобами сервісу Google Сайти, призначеного для створення сайтів без навичок веб-дизайну та програмування. Сайти інтегровані з вмістом усіх сервісів Google: папками на Диску, файлами в Документах, Фото, відеороліками на YouTube, Google картами та календарями тощо. Всі ці елементи можна вбудовувати, розміщувати та впорядковувати на Сайті, просто пересуваючи та змінюючи їх розмір у режимі редагування.

Окрім загальнодоступних для зареєстрованих користувачів безкоштовних сервісів, компанія Google надає набори платних корпоративних хмарних сервісів для різних сфер діяльності (ведення бізнесу, освіти тощо), в яких містяться специфічні сервіси для досягнення тих чи інших цілей. Так, наприклад, Google Workspace for Education окрім основних сервісів (електронна пошта, диск,

документи, таблиці, презентації, форми, календар, чати, відеоконференції, спільна робота над документами в реальному часі тощо) містить веб-сервіс Classroom (Клас), який в цьому випадку вважається основним. За його допомогою викладачі та учні можуть створювати навчальні групи і вступати в них, викладачі мають можливість надавати завдання і оцінювати їх виконання, учні отримують доступ до завдань і відправляють готові роботи на перевірку.

Третій модуль дисципліни «Застосування сервісів Google в професійній діяльності» передбачає виконання здобувачами індивідуального або групового інформаційного, дослідницького чи творчого проекту, в залежності від їхнього напрямку підготовки. Для того, щоб освітнє середовище було доступним у будь-який час і в будь-якому місці для всіх учасників освітнього процесу, нами були розроблені засоби навчання з використанням хмарних сервісів Google, а доступ до них реалізований у вигляді посилань на відповідні ресурси Google Діску. Теоретичний матеріал до лекцій, методичні вказівки до лабораторних і самостійних робіт, рекомендації щодо проектної діяльності містяться в файлах, розроблених засобами Google Документів і Google Презентацій. Для виконання завдань та проектної діяльності також пропонується використання відповідних додатків Google (Документи, Презентації, Рисунки, Фото, YouTube, Сайти тощо). Поточний та підсумковий контроль знань здобувачів реалізований у Google формах. Результати навчання відтворені за допомогою Google Таблиць, що містять відомості про поточну успішність та автоматичний підрахунок підсумкового балу, який унаочнюється засобами умовного форматування.

Отже, за результатами досліджень, висновками передбачено виокремлення наступних фактів: своєчасна професійна підготовка з ефективним використанням описаних комбінацій хмарних сервісів у підготовці фахівців з бойового хортингу надає наступні переваги. Для викладача: довільний порядок редагування змісту навчальної дисципліни безпосередньо в процесі навчання при виникненні такої потреби; структурована форма навчально-методичного забезпечення; зручний інструмент обліку та контролю навчальної діяльності здобувачів; можливість використання текстових, графічних, аудіо- та відео-матеріалів при організації навчального процесу; швидке і зручне змінення, розширення, доповнення та коригування навчально-методичних матеріалів; комп'ютерне тестування та контроль навчальних досягнень, із застосуванням різних за типом запитань тощо. Для здобувача вищої освіти: доступ до логічно структурованого та укомплектованого навчально-методичного матеріалу, що покращує умови для самостійного опанування змістом дисципліни та можливість дистанційно опановувати навчальний матеріал; можливість переглядати навчальні матеріали, зокрема відеолекції, отримувати повідомлення від викладача, спілкуватися з

одногорупниками; нові можливості для навчання, особливо для тих, хто живе ізольовано або у віддалених від освітніх центрів місцях; можливість брати участь в освітніх заходах без обмежень у часі та просторі.

Як бачимо, через велику кількість сервісів і додатків Google, їх різноманітні функції, потужні обчислювальні можливості, доступність без апаратних і географічних обмежень, можливості спільного використання, а також завдяки інтегрованості між собою, можна досягти суттєвого зняття обмежень щодо реалізації доступу до якісних освітніх ресурсів, забезпечення їх мобільності та актуальності, підвищення рівня організації процесу професійної підготовки, здійснення наукових досліджень тощо.

Література:

1. Єрмоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49-56.

2. Хатько А. Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 7. – 157 с. – с. 145-152.

3. Хатько А. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур / А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, А. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

4. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.

5. Хатько А. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2016. - Вип. 5. - 192 с. - с. 173-180.

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical

education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.

7. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

9. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

6.6. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets

6.6. Бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів

Одним із головних завдань державної політики у сфері освіти – є гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, курсантів, які забезпечує фізична культура і фізичне виховання, що надалі сприятиме підвищенню рівня патріотичних почуттів і всебічного виховання. Виховання учнівської та студентської молоді, курсантів має бути різностороннім – всебічним. Слід поєднувати, тобто, впроваджувати комплексний підхід щодо морально-вольового виховання з національно-патріотичним і паралельно розвивати фізичні якості та розумові здібності. На таких принципах існує та розвивається бойовий хортинг метою якого є: фізичне, морально-етичне, духовне, та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами бойового хортингу. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

- бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;
- бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;
- бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;
- бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних

громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України;

- бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Національної федерації бойового хортингу України, яка розроблена на основі нормативно-правових документів України. А, отже, Закон України «Про освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини [1, с. 544-546].

Як зазначено в Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 року, що серед виховних напрямів найбільш актуальними є патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні компоненти виховного процесу, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сьогодення, так і закладають фундамент для формування свідомості сучасних і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть державу як запоруку особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін. Пріоритетним завданням державної політики в сфері освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення учнів до занять фізичною культурою [2].

Щодо питання збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів на державному рівні відображені в законах України «Про освіту» (1991 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р. зі змінами в 2015 р.), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2012 р.), Концепціях Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» та інших нормативно-правових документах, котрі сприяють розвитку сфери фізичного виховання, фізичної культури, спорту та охорони здоров'я.

Так, одним із основних завдань Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є: ... побудова ефективної системи національного виховання на засадах загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей, забезпечення фізичного, морально-духовного, культурного розвитку дитини, формування соціально зрілої творчої особистості, громадянина України і світу, підготовка молоді до свідомого вибору сфери життєдіяльності і т.д.¹.

Таким чином, визначені завдання є аргументованим підтвердженням Закону України «Про освіту»: «освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави. Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору»².

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» у статті 26 визначено, що «фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя ... Керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів»³.

Ще одним із вагомих нормативно-правових документів в Україні є Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, в якій зазначено: «фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини,

¹ Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013/paran10> (дата звернення: 3.05.2021)

² Закон України «Про освіту» Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> Редакція від 23.04.2021, підстава - 1357-IX (дата звернення: 5.05.2021)

³ Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> Редакція від 01.01.2021, підстава - 645-IX, 910-IX (дата звернення: 5.05.2020)

забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам». Одним із пунктів, що відображають мету розвитку фізичної культури і спорту є: створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації. Відповідно до мети, одним із завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є: удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти»⁴.

Мета – дослідження бойового хортингу як засобу всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів.

Аналіз спеціальної та педагогічної літератури з проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у професійній діяльності в умовах вищих навчальних закладах свідчить про багатовекторність дослідження. Значну увагу науковці приділяли дослідженням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в педагогічних навчальних закладах (А. Конох, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Є. Павлюк, Б. Шиян та ін.); фізкультурно-оздоровчої (Н. Денисенко, Л. Іванова та ін.) та професійної діяльності загалом (Л. Безкоровайна, М. Данилко, М. Карченкова, А. Чепелюк, В. Хіміч та ін.), патріотичного виховання учнів (І. Бех, М. Зубалій, А. Леоненко, О. Остапенко, М. Тимчик та ін.), патріотичного виховання студентів у педагогічних університетах (І. Дудка, О. Жаровська, О. Стьопіна та ін.), здоров'язбереження (Г. Арефєв, Г. Грибан, О. Коберник, Ю. Мусхаріна, С. Присяжнюк та ін.), формування здорового способу життя підлітків (Н. Крутогорська, В. Пристинський, І. Шаповалова та ін.) та ін.

Про бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської (О. Гречаний, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, С. Карасевич, К. Кукушкін, Т. Федорченко та ін.) та студентської молоді (Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, Ж. Петрочко та ін.), курсантів (С. Антоненко, С. Бадьора, В. Грищук, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, С. Полторацький, В. Чмелюк, Б. Шаповалов та ін.) написано понад тисячу публікацій: наукові тези та статті, програми, монографії, посібники тощо.

Таким чином, актуальність даного дослідження є виправданим і виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної

⁴Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
Редакція від 20.11.2005, підстава - 1505/2005 (дата звернення:5.05.2020)

фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом») (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Дана публікація «Бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

В європейських країнах теоретики та практики вищої школи дійшли висновку, що вчитель фізичної культури є важливою ланкою між здоров'ям, фізичною формою та емоційно-вольовим аспектом учня у сучасному суспільстві. Сучасний учитель має бути взірцем для учня та мати актуальний рівень у цілому суспільстві, щоб у своїй конкретній діяльності передбачити його розвиток, – зазначають відомі польські педагоги Б. Ходан та Ж. Жуковський. Науковець Р. Мушкета зазначає, що на перше місце виходить інтеграційна функція, яка стосується інтеграційних впливів різних середовищ, котрі мають вплив на самого учня. Всі очікування, що виникають зі зв'язку поміж суспільством і активною особистістю вчителя, знаходять своє відображення у вимогах щодо профілю вчителя фізичної культури в процесі його навчання⁵ (Мушкета Р., 2006, с. 32).

Ми погоджуємося з науковцем В. Елашвілі, який стверджував, що «...немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання...». Підтвердження цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ і рухливих ігор. А бойовий хортинг у своїй основі має якраз українські, тобто, народні фізичні вправи та рухливі ігри. Так, у процесі навчання бойовому хортингу застосовуються такі методи: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо); практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

⁵ Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів. Дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Радослав Мушкета. – Тернопіль, 2006. – 553 с.

Істориками вітчизняними та закордонними описано події, що підтверджують факт – Україна це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці засвоїли величезну кількість видів спорту. А в світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою та світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими забавлялися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Таким чином, формами контролю за досягненнями школярів, студентів і курсантів у процесі занять бойовим хортингом є:

1. Спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно).

2. Відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя).

3. Підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання).

4. Участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу).

5. Виконання програми атестаційних тестів на визначені ступені бойового хортингу – ранки.

6. Участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Отже, бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією. Бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Він за характером – наша система, а за корінням – наш національний професійно-прикладний вид спорту. Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії.

В арсенал дозволених прийомів двобою входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари

руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, бойовий хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих спортсменів збільшується [1, с. 546, 548, 552].

На основі вивчення літературних джерел з бойового хортингу (<https://scholar.google.com/citations?user=hwp1rNsAAAAJ&hl=uk>; <https://scholar.google.com/citations?user=1Ggs0T0AAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?user=h9p7bbIAAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?user=kwqg5wYAAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?viewop=listworks&hl=uk&user=RIQOZ6UAAAAJ> та ін.) З. Діхтяренко було розроблено анкету для учнівської та студентської молоді, курсантів: «Розуміння основних понять бойового хортингу» (методи: перехресного опитування, анкетування, «незакінчене речення»), що передбачала визначення рівнів (високий (продуктивний), достатній, середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження.

Шановні друзі!

Допоможіть нам зрозуміти Ваше тлумачення понять, що пов'язані з бойовим хортингом. Усі відповіді на запитання анкети є анонімними та аналізуватимуться результати анкет у відсотках. Будь ласка, ознайомтеся уважно з анкетною та допишіть речення власною думкою. Якщо відповіді не знаєте на певне запитання, поставте позначку «----».

Учень _□_, студент _□_, курсант _□_.

Повних років _____ рік народження _____.

Стать: чоловіча _□_, жіноча _□_.

1. Бойовий хортинг це ... _____

2. Єдиноборство це ... _____

3. Спорт це ... _____

6. Змагання це ... _____

7. Хортиця це ... _____

8. Тренер це ... _____

9. Спортсмен це ... _____

10. Навчально-тренувальний процес це ... _____

11. Інтегральні компетенції передбачають: _____

12. Загальні компетенції передбачають: _____

13. Фахові компетентності передбачають: _____

14. Перерахуйте методи тренування в бойовому хортингу _____

15. Перерахуйте основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу _____

16. Психологічна підготовка в бойовому хортингу це _____

17. Медичні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

18. Освітні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

19. Санітарно-гігієнічні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

20. Педагогічні засоби відновлення це _____

21. Медико-біологічні засоби відновлення це _____
22. Психологічні засоби відновлення це _____
23. Атестація в бойовому хортингу це ... _____
24. Учнівські ступені мають кольори _____ та ранк _____
25. Викладацькі ступені мають кольори _____ та ранк _____
26. Адміністративні ступені мають кольори _____ та ранк _____
27. Третій адміністративний рівень передбачає _____
28. Другий адміністративний рівень передбачає _____
29. Перший адміністративний рівень передбачає _____
30. Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики: _____

Щиро дякуємо за участь у дослідженні. Бажаємо успіхів!

Примітка. Високий (продуктивний) рівень оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження має характеристики: чітко дано визначення поняттю з наведеними прикладами; перераховано вірно три і більше показників. Достатній рівень передбачає: дано визначення поняттю; перераховано вірно два показники. Середньому рівню (вибірковий) відповідають знання спортсменів, які дають не чітке визначення поняттю; названо вірно один показник. Низький (пасивний) рівень оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу передбачає: незначний прояв знань щодо визначення поняттю; не названо вірно жодного показника.

Так, як бойовий хортинг у своїй основі має українські, тобто, народні фізичні вправи та рухливі ігри В. Хіміч для конструювання моделі та визначення педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності розробила анкету, що проводилося у формі письмового опитування. Для одержання більш точних даних ми використали анкету закритого типу, особливість якої полягала в тому, що запитання, «згоден» оцінили в 2 бали, «не знаю» – 1 бал та «ні» – 0. Завданнями анкети було виявити стан проблеми, яка досліджується.

Шановний респонденте!

Хмельницький національний університет проводить анкетування з метою визначення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання народного хореографічного мистецтва на заняттях. Просимо Вас надати щирі відповіді на наші питання, виходячи з власного досвіду і спостережень за навчальним процесом. Вчитайтесь, будь-ласка в зміст кожного питання і оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій точці зору. Анкета анонімна, її не потрібно підписувати. Ваші відповіді будуть враховуватись тільки в узагальненому вигляді.

Для опрацювання отриманих даних просимо Вас позначити короткі соціально-демографічні дані про себе.

1. Назва навчально-виховного закладу _____
2. Назва посади _____
3. Термін знаходження на посаді _____
4. Стать _____
5. Вік _____

№	Запитання	Відповідь		
		так	ні	не знаю
1	Як Ви вважаєте, чи може використовувати вчитель фізичної культури на своїх заняттях засоби народного хореографічного мистецтва?			
2	Чи в достатній мірі заклад загальної середньої освіти використовує у своїй практиці засоби народного хореографічного мистецтва?			
3	Чи сприяють, заняття фізичною культурою з елементами народного хореографічного мистецтва зміцненню здоров'я?			
4	Як Ви вважаєте, чи зацікавить учнів використання народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури?			
5	Чи має виховне значення використання засобів народного хореографічного мистецтва для всебічного розвитку особистості?			
6	Учителі фізичної культури повинні бути особистим прикладом у використанні елементів народного хореографічного мистецтва в повсякденній діяльності?			
7	На Вашу думку, чи впливає використання засобів народного хореографічного мистецтва на занятті на формування національної свідомості?			
8	Чи може використання засобів народного хореографічного мистецтва, мати вплив на зміцнення здоров'я?			
9	Чи доцільно використовувати засоби народного хореографічного мистецтва для патріотизму?			
10	Як Ви вважаєте, чи готові вчителі фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності?			

Вдячні за співпрацю!

Таким чином, передбачена мета публікації – дослідження бойового хортингу як засобу всебічного виховання учнівської та студентської молоді,

курсантів; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів була досягнена. Результати даних експериментів будуть описані в наступних публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Гречаний О.М. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О.М. Гречаний, Е.А. Єрмоменко, Ю.В. Черпак, І.В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти». – Київ, 2020. – С. 544–553.
2. Хіміч В.Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності: дис. доктор філософії. Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2021.
3. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibl. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.
4. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
5. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.
6. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.
7. Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020).

Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

8. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

9. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no: 23, Período: Octubre, 2019. Retrieved from: <https://cutt.ly/FmwhQqa>

6.7. Regulatory and legal support for the development of combat horting in educational institutions

6.7. Нормативно-правове забезпечення розвитку бойового хортингу в закладах освіти

Досить багато існує інформації в Інтернеті про різновиди єдиноборств і їх розвиток, як бойових мистецтв на Батьківщині (Україна – хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо). Зважаючи на два основні блоки (розділи) хортингу, можна виокремити такі його основні види, які стали популярними на Батьківщині: *військово-спортивний хортинг* – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо) (К. Кукушкін, О. Шило та ін.); *військовий хортинг* – бойова армійська система (В. Вехтєв, С. Полторацький, Т. Федорченко та ін.); *поліцейський хортинг* – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції (Ю. Радченко, І. Рогоза, А. Хатько, М. Хасанов Б. Шаповалов та ін.); *бойовий хортинг* – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями (О. Гречаний, З Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, І. Ільницький); *ММА хортинг* – змішане бойове мистецтво (єдиноборство) (В. Бойко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко та ін.); *козацький хортинг* – козацько-прикладна спеціальна система (С. Саксєєв, Р. Фалєєв, В. Шевчук та ін.). Цілісна система хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку може містити: *масовий традиційний хортинг* (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення); *хортинг як професійний спорт* (олімпійський хортинг); *хортинг як професійно-комерційний спорт* (видовищний хортинг); *хортинг як професійно-прикладний спорт* (бойовий хортинг в силових відомствах, поліцейський хортинг); *хортинг як засіб фізичної реабілітації* (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт) (Н. Довгань, В. Єрмоєнко, Л. Пустолякова, С. Присяжнюк, О. Сиротинська, С. Сичов та ін.). Відповідно до іншої класифікації за ознакою представлення хортингу у навчальних закладах різних видів і типів розрізняють: хортинг у дошкільних навчальних закладах; хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах; хортинг у позашкільних навчальних закладах; хортинг у вищих навчальних закладах [1, с. 10, 20].

Дослідженню різноманітних аспектів щодо забезпечення розвитку хортингу в закладах освіти на законодавчому рівні передбачено в: наказі Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149 «Про

затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення» (file:///C:/Users/Admin/Downloads/n_k_f.pdf); наказі Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639 «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» (із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 1198 від 24.04.2015, № 4711 від 23.12.2016, № 2151 від 24.05.2017, № 3780 від 16.08.2018, № 352 від 23.06.2020, № 1557 від 16.09.2020) в якому до неолімпійських видів спорту, в алфавітному порядку, відноситься хортинг (<https://cutt.ly/dmwjFEh>); наказі Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 № 1059 «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення» відповідно до статей 36¹, 39 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», підпункту 31 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0480-19>) тощо.

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019-2020 навчальному році»; Концепції розвитку бойового хортингу в системі освіти України [2].

Отже, вище перелічені факти дають можливість зробити висновки, що дане дослідження є актуальною публікацією, що направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-7].

Таким чином, наукове дослідження «Нормативно-правове забезпечення розвитку бойового хортингу в закладах освіти» виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Метою дослідження є: перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо розвитку бойового

хортингу в закладах освіти; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів про бойовий хортинг.

В Університеті державної фіскальної служби України систематично проводяться навчально-тренувальні збори, семінари для тренерів і викладачів, наукові семінари, круглі столи та конференції різного рівня з різних розділів хортингу, що сприяє його розвитку та популяризації між учнями загальноосвітніх шкіл, студентами та курсантами. Так, як Міжнародний день бойового хортингу – це 5 червня. Це день офіційного народження на запорозькій землі національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу в 2019 році, той щорічно до цієї дати проводяться змагання в різних куточках України.

Зазначимо, що правила і методики навчання в бойовому хортингу ґрунтуються на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах. Поняття «бойовий хортинг» походить від назви славетно відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. У період між походами на Січі проводилися змагання в майстерності та умінні самозахисту, які давали козакам змогу вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту, народженого в Україні. Тому необхідно пристосуватися до правил етикету бойового хортингу.

Адже, бойовий хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який оснований на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Програма розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020-2030 роки розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підрастаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння [2, с. 44-45].

Таким чином, здобувачами вищої освіти (автори даної публікації) Університету державної фіскальної служби України було розроблено

конструктивні запитання для анкет учнівській та студентській молоді різних спеціальностей навчально-наукових інститутів, курсантів на загальну тему: «Поінформованість студентської та курсантської молоді про бойовий хортинг». Опитування проводилося в грудні, 2020 року. Перша та друга анкети складаються з п'яти й десяти запитань, відповідно, які задавали автори публікації здобувачам вищої освіти під час перерв, гарантуючи анонімність (табл. 1, 2). Третя анкета передбачала дев'ять запитань-опитувань учнівської молоді (9-11 класів спеціалізованого ліцею «Універсум» м. Києва). В опитуванні взяли участь 16 дев'ятикласників, 27 десятикласників і 22 одинадцятикласників, які тренуються в спортивній секції «Бойовий хортинг». Саме опитування проводили: тренер Ігор Шевчук і студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, спортсменка-хортингістка – Анжела Мазур (див. табл. 3). Запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах подаємо нижче:

Загальна тема: «Поінформованість студентської та курсантської молоді про бойовий хортинг»

Таблиця 1: Визначення результативності проінформованості студентської молоді ННІ та курсантів УДФС України про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження) (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання / варіанти відповідей	Рівні
1. Чи знайомі Ви з такими видами спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький
2. Чи займаєтеся Ви одним із перелічених видів спорту?:	
Так	високий
Ні	середній
Не маю бажання	низький
3. Чи ефективна для Вас система тренувань?:	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький
4. Звідки Ви дізнались про бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	
На лекціях з фізичного виховання	
Телебачення	

Радіо	високий
Інтернет	
Преса	
Друзі, знайомі, родичі	
Важко відповісти	середній
Не маю бажання слухати	низький
5. Чи ґрунтуються: бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах?	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький

*Таблиця 2: Проінформованість студентської молоді ННІ та курсантів УДФС України про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження)
(автор: Зоя Діхтяренко)*

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Де Ви вперше почули про такі види спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	в Університеті	високий
	у школі	
	друзі розповіли	середній
	інший варіант	низький
2. Чи розповідали Вам в Університеті ДФС України про українські види спорту?	важко відповісти	високий
	так	середній
	не слухав (ла) / ні	низький
3. Чи є у Вас знайомі, які займаються бойовим хортингом, хортингом, поліцейським хортингом, військово-прикладним хортингом?	важко відповісти	високий
	так	середній
	ні	низький
4. Чи знаєте Ви скільки видів хортингу існує?	важко відповісти	високий
	так	середній
	ні	низький
5. Який вид хортингу Вас цікавить більш за все?	швидко відповів	високий
	важко відповісти	середній
	відмовився відповідати	низький
6. На Вашу думку, чи потрібен бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг в навчальній програмі з фізичного виховання?	важко відповісти	високий
	так	середній
	ні	низький
7. Чи займаєтеся Ви одним із перелічених видів спорту?	важко відповісти	високий
	так	середній
	ні	низький
8. Виберіть з перелічених варіантів основні напрями діяльності Національної федерації бойового хортингу України є:	важко відповісти	високий
	так	середній
	ні	низький

<input type="checkbox"/> організація заходів для розвитку і популяризації бойового хортингу, в тому числі фестивалів, конкурсів, зльотів, конференцій;	(6-8 штук)
<input type="checkbox"/> організація та проведення спортивних змагань, тренерських і суддівських курсів, атестаційних семінарів, тренувальних зборів, таборів, шкіл, зльотів;	середній (3-5 штук)
<input type="checkbox"/> сприяння розвитку міжнаціональних і міжнародних зв'язків, підтримка і забезпечення культурного обміну, вивчення історії, культури і традицій націй і народів;	
<input type="checkbox"/> сприяння фізичному оздоровленню громадян, організація змістовного дозвілля та оздоровчих об'єднань для дітей, підлітків, молоді та дорослих;	низький (1-2 штуки)
<input type="checkbox"/> створення сприятливих умов для виявлення творчого потенціалу дітей та юнаків, надання матеріальної і фінансової підтримки талановитій молоді;	
<input type="checkbox"/> фізичне, патріотичне, морально-етичне, екологічне, культурне виховання громадян;	
<input type="checkbox"/> проведення екскурсій по рідному краю, сприяння спортивному та сімейному туризму і відпочинку;	
<input type="checkbox"/> проведення конференцій, форумів, зустрічей, нарад, зборів, «круглих столів», семінарів для об'єднання зусиль громадян, спрямованих на досягнення своїх статутних цілей.	
9. Назвіть методик встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу, що має наступні характеристики:	
<input type="checkbox"/> бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;	високий (5 штук)
<input type="checkbox"/> бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;	
<input type="checkbox"/> бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;	середній (3-4 штуки)
<input type="checkbox"/> бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;	
<input type="checkbox"/> бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.	низький (1-2 штуки)
10. Назвіть розділи Декларації Національної федерації бойового хортингу України	
<input type="checkbox"/> «Патріотизм», <input type="checkbox"/> «Здорова нація», <input type="checkbox"/> «Професіоналізм», <input type="checkbox"/> «З вірою в серці», <input type="checkbox"/> «Сім'я – центр життя людини», <input type="checkbox"/> «Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»	високий (5-6 штук)
	середній (3-4 штуки)
	низький (1-2 штуки)

Таблиця 3: Проінформованість учнівської молоді (9-11 класи) про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження) (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Чи знаєте Ви щось про такі види спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
2. Чи розповідали Вам про ці українські види спорту на уроках?	так	високий
	важко відповісти	середній
	не слухав (ла) / ні	низький
3. Як Ви вважаєте, чи є в цих видів спорту мета, завдання та індивідуальна особливість?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Ви тренуєтеся в спортивній секції бойового хортингу, або ж хортингу, або ж поліцейського хортингу, або ж військово-прикладного хортингу?	так	високий
	ні	середній
	не маю бажання	низький
5. Чи маєте Ви мету виступати та перемагати на змаганнях	так	високий
	ні	середній
	не задумався (лася)	низький
6. Виберіть основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу	<input type="checkbox"/> організаційна діяльність;	високий (5-6 штук)
	<input type="checkbox"/> нормативно-правова діяльність;	
	<input type="checkbox"/> матеріально-технічна і фінансова діяльність;	середній (3-4 штук)
	<input type="checkbox"/> удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки;	
	<input type="checkbox"/> спорт вищих досягнень і спортивний резерв;	
<input type="checkbox"/> інформаційне забезпечення	низький (1-2 штуки)	
7. Виберіть методи, що застосовуються в процесі навчання і тренування спортсменів бойового хортингу	<input type="checkbox"/> наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);	високий (3 штуки)
	<input type="checkbox"/> словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);	середній (2 штуки)
	<input type="checkbox"/> практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, магальний тощо).	низький (1 штука)
8. В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій:	<input type="checkbox"/> 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18 років;	високий (3 варіанти)
	<input type="checkbox"/> старше 18 років;	середній (2 варіанти)
	<input type="checkbox"/> спортсменів ветеранського віку.	низький (1 варіант)
9. Перерахуйте основні поняття бойового хортингу, хортингу, поліцейського хортингу, військово-прикладного хортингу	«хорт», «хортинг», «хортове виховання», «хортовий», «тренер», «спортсмен», «самозахист», «зброя», «розділи змагань», «форма», «змагання», «правила» тощо	високий (від 7 понять)
		середній (4-6 понять)
		низький (1-3 поняття)

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Перераховано нормативно-правові акти, законодавчі документи, що регламентують питання щодо розвитку бойового хортингу в закладах освіти. Констатуємо, що система оцінки знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання» базується на: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., указі Президента України: від 16.06.95 № 451/95 зі змінами «Про затвердження Положення про національний заклад (установу) України, постанові Кабінету Міністрів України: «Положення про державний вищий заклад освіти» від 05.09.1996 № 1074, «Про розроблення державних стандартів вищої освіти» від 07.08.1998 № 1247, «Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» від 20 січня 1998 року № 65 (зі змінами), наказі Міністерства освіти і науки України: «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» від 08.04.1993 № 93, Листі Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25.09.2015 № 1/9–454, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Положенні про заліки з фізичного виховання та державних стандартів вищої освіти тощо.

2. Розроблені запитання для анкет дають можливість визначити рівні знань контингенту, який опитується щодо проінформованості про бойовий хортинг. Анонімність – це один із факторів чесною відповіді, за висновками здобувачів вищої освіти (автори даної публікації).

Передбачена мета публікації – перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо розвитку бойового хортингу в закладах освіти; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів про бойовий хортинг була досягнена. Результати даних експериментів будуть описані в наступних публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З.Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду

роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

3. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

4. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

5. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).

6. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

7. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibl. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

8. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

6.8. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets

6.8. Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів

У Концепції охорони здоров'я населення України, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

- ✓ визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);
- ✓ підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;
- ✓ єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;
- ✓ гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;
- ✓ взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;
- ✓ визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

У Законі України «Про освіту» одним із основних завдань визначається: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. Основу національного бойового хортингу зараз становить державний сектор (групи, секції та відділення бойового хортингу в складі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, гуртки бойового хортингу в закладах освіти, а також секції при міських і муніципальних установах). Бойовий хортинг – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені) [1, с. 5, 8].

Мета публікації передбачає цитування законодавчих документів, що регламентують питання «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» та «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»; розроблення запитань для учнівської та студентської молоді, курсантів за темою дослідження.

В іншому Законі України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» одним із основних напрямів розвитку інформаційного суспільства в Україні визначено: ... надання кожній людині можливості для здобуття знань, умінь і навичок з використанням ІКТ під час навчання, виховання та професійної підготовки. Щодо розвитку загальнодоступної інформаційної інфраструктури: ... створення в електронній формі архівних, бібліотечних, музейних фондів та інших фондів закладів культури, формування відповідних інформаційно-бібліотечних та інформаційно-пошукових систем з історії, культури, народної творчості, сучасного мистецтва України тощо. Однією з головних умов успішної реалізації Основних засад є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві. Для цього

необхідно: ... вдосконалити навчальні плани, відкрити нові спеціальності з новітніх ІКТ, втілити принцип «освіта протягом усього життя»; створити системи дистанційного навчання та забезпечити на їх основі ефективно впровадження і використання ІКТ на всіх освітніх рівнях усіх форм навчання; забезпечити на відповідному рівні навчальні заклади та наукові установи сучасними економічними та ефективними засобами ІКТ і необхідними інформаційними ресурсами тощо (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>).

У свою чергу, Кабінет Міністрів України у постанові від 4 листопада 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» визначив напрям: «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» стратегічна ціль якого: можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>).

Проблемою впливу інформаційних технологій на здоров'я молоді є предметом досліджень: В. Бондаровська, Н. Пов'якель «Людина у світі інформаційно-комунікаційних технологій», 2005; Н. Євтушенко, А. Твердохлебова «Вплив інформаційних технологій на життя людини», 2005; Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернетзалежності підлітків, 2006; Т. Ісакова «Інтернет–залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і шляхи подолання», 2011; М. Ожеван, С. Гнатюк «Україна на шляху до «розумного суспільства», 2011; А. Єщенко «Вплив інформаційних технологій на здоров'я підлітків», 2013; Т. Луц, Б. Топорівський «Вплив персональних комп'ютерів на стан здоров'я людини та вимоги до режимів праці та відпочинку при роботі з ПК», 2013; В. Кашуба, С. Футорний «Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення», 2015; Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko «Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel», 2020.

У свою чергу, вплив бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів досліджено: З. Діхтяренко, І. Данилюк, Н. Складар «Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК№ 24 (на засадах хортингу)», 2015; Е. Єрмоєнко «Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу», 2016; В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко «Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу», 2017; Е. Єрмоєнко «Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у

процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів», 2017; С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко «Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій», 2018; В. Чаплигін, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Короткова «Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень», 2018; З. Діхтяренко, Т. Короткова «Прояви ознак психофізіології стресу та особливості його впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом», 2019; Е. Єрмоєнко «Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом», 2019; Е. Єрмоєнко «Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом», 2019; Е. Єрмоєнко «Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу», 2019; І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів», 2020; Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко «Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки», 2020; Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Larysa Pustoliakova «Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training», 2020; В. Єрмоєнко, І. Ільницький, Е. Єрмоєнко «Медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціокультурні аспекти здоров'я спортсменів бойового хортингу», 2021.

Таким чином, під час дистанційного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, професійно-технічних навчальних закладах, закладах вищої освіти, дана тема є актуальною, але потребує вирішення різних суперечностей, що склалися в освітньому середовищі, а саме:

✓ Закону України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» та частковою / повною відсутністю в особистому користуванні молоддю особистістю в дома на відповідному рівні сучасними ефективними засобами ІКТ, необхідними інформаційними ресурсами тощо;

✓ постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» та недостатньою розробленістю фахівцями теоретико-методичних рекомендацій, постулатів щодо збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів під час дистанційного навчання у різних закладах освіти;

✓ об'єктивними потребами сучасного суспільства у всебічно розвиненій молодій особистості (учнівська та студентська молодь, курсанти), яка здатна

успішно навчатися дистанційно та недостатньою розробленістю теоретико-методичних аспектів щодо вирішення даного питання для освітнього навчального середовища тощо.

Актуальність теми дослідження з переліченими фактами дають можливість зробити висновки, що дана наукова публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

А, отже, наукове дослідження «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989);

2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Отже, в Університеті державної фіскальної служби України (УДФСУ) та у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця (НМУ) – непростий період студентсько-курсантського життя (2019-2020 н.р. та 2020-2021 н.р.) та викладання професорсько-викладацьким складом, який перейшов на дистанційну форму викладання-навчання, як і всі навчальні заклади України.

Так, перед професорсько-викладацьким складом ННІ СФБПР УДФСУ та кафедри фізичного виховання і здоров'я в НМУ були поставлені загальні завдання, які спрямовані на зменшення навантаження студентів у психологічному та розумовому (сидячи за комп'ютерами) плані й разом із тим, дистанційно – збільшенню рухової активності, яка дає можливість отримати заряд енергії та бадьорості в умовах підвищеної гіподинамії. Всі ці дії повинні позитивним чином відображатися на самопочутті студентів, які завдяки регулярним заняттям сприятимуть покращенню стану їх здоров'я.

Враховуючи той факт, що сучасні цифрові технології розвиваються дуже стрімко – це сприяло досить ефективному дистанційному керуванню здобувачами вищої освіти на парах із навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Завдяки сучасним ефективним засобам ІКТ (відео, презентації, слайди тощо) можливе гарне забезпечення занять фізичного виховання та фізичної культури у дистанційних умовах для учнівської та студентської молоді, курсантів.

Таким чином, професорсько-викладацьким складом кафедри НМУ були розроблені презентації комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей студентів 1-3 курсів, тести, відео заняття, презентації лекцій тощо. Вся інформація існує на сайті НМУ.

У свою чергу, професорсько-викладацьким склад ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ під час всесвітньої пандемії COVID 19 навчання з усіх навчальних предметів проходило дистанційно в Moodle (безкоштовна, відкрита навчальна платформа, яка призначена для об'єднання педагогів і учнів, викладачів і студентів, адміністраторів у одну надійну, безпечну та інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища у 2019 р. офіційно зареєстровано понад 229 країн світу, що користуються Moodle).

Фахівці, які викладають навчальну дисципліну «Фізичне виховання» змогли дистанційно навчати студентів через Moodle (офіційна навчальна платформа для всіх користувачів УДФСУ), викладаючи та завантажуючи систематично на навчальну платформу: лекції, відео, презентації, списки рекомендованої літератури, глосарії (відповідно до виду рухової активності), запитання для самоконтролю тощо. Окрім цього, студенти мали змогу при потребі задавати запитання викладачам, вести діалог, завантажувати власні роботи для перевірки та оцінювання педагогом, а також ознайомитися з робочою програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання за галузями знань, методичними рекомендаціями для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Хортинг», методичними рекомендаціями до проведення практичних занять з елементами спортивних ігор та іншими методичними розробками [2].

Отже, на основі викладеної офіційної інформації, щодо дистанційного навчання в двох вищих навчальних закладах авторами публікації було розроблено запитання для анкет учнівській (майбутніх першокурсників) та студентській молоді, курсантів різних спеціальностей, які вивчають навчальну дисципліну «Фізичне виховання» на загальну тему: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів».

Запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах подаємо в таблицях 1, 2.

Таблиця 1: «Вплив інформаційних технологій на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Чи потрібно користуватися сучасними інформаційними технологіями під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
2. Чи потрібно систематично удосконалювати власні знання та вміння щодо вивчення можливостей інформаційних технологій під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
3. Як Ви вважаєте, чи впливають інформаційні технології під час дистанційного навчання на погіршення самопочуття?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Скільки днів на тиждень Ви працюєте за комп'ютером?	4-5 дні	високий
	6 днів	середній
	7 днів	низький
5. Скільки годин на тиждень Ви працюєте за комп'ютером?	20-30 годин	високий
	31-40 годин	середній
	понад 41 годину	низький
6. Як Ви себе відчуваєте після роботи за комп'ютером?	гарне самопочуття, настрої	високий
	втомлююся, самопочуття та настрої погіршується	середній
	дуже втомлююся, самопочуття та настрої поганий	низький
7. Виберіть, в яких основних напрямках інформаційних технологій Ви працюєте найчастіше?		
<input type="checkbox"/> цілеспрямована організована сукупність інформаційних процесів з використанням засобів обчислювальної техніки, що забезпечують високу швидкість обробки даних, швидкий пошук інформації, розосередження даних, доступ до джерел інформації незалежно від місця їх розташування;		високий (4 штуки)
<input type="checkbox"/> сукупність методів, виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує виконання інформаційних процесів з метою підвищення їхньої надійності та оперативності і зниження трудомісткості ходу використання інформаційного ресурсу;		середній (3 штуки)
<input type="checkbox"/> сукупність методів, виробничих і програмно-технологічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує збирання, зберігання, обробку, висновок і поширення інформації. Інформаційні технології призначені для зниження трудомісткості процесів використання інформаційних ресурсів;		низький (1-2 штуки)
<input type="checkbox"/> сукупність методів, засобів, прийомів, що забезпечують пошук, збирання, зберігання, опрацювання, подання, передавання інформації між людьми. У вузькому значенні – це сукупність методів засобів, прийомів пошуку, зберігання, опрацювання, подання і передавання графічної, текстової,		

цифрової, аудіо і відеоінформації на основі електронних засобів комп'ютерної техніки і зв'язку	
8. Виберіть, які для Вас під час дистанційного навчання педагогі застосовують інноваційні технології навчання?	
<input type="checkbox"/> проблемно-пошукова технологія; <input type="checkbox"/> ігрові технології; <input type="checkbox"/> технологія колективної та групової діяльності; <input type="checkbox"/> проектна технологія; <input type="checkbox"/> інформаційні технології	<p>високий (4-5 штуки) середній (3 штуки) низький (1-2 штуки)</p>
9. Виберіть, які для Вас застосовуються під час дистанційного навчання інформаційні технології?	
<input type="checkbox"/> технології представлення освітньої інформації; <input type="checkbox"/> технології зберігання та оброблення освітньої інформації; <input type="checkbox"/> технології передачі освітньої інформації; <input type="checkbox"/> технології взаємодії між суб'єктами навчального процесу; <input type="checkbox"/> технології контролю і оцінювання навчальних досягнень слухачів	<p>високий (4-5 штуки) середній (3 штуки) низький (1-2 штуки)</p>
10. Як Ви вважаєте, ефективність інформаційних технологій визначається:	
<input type="checkbox"/> розвитком особистості (розвиток творчого мислення; формування інформаційної культури); <input type="checkbox"/> реалізація соціального замовлення (підготовка особистості засобами інформаційних технологій до самостійної пізнавальної діяльності); <input type="checkbox"/> мотивація навчально-виховного процесу (підвищення якості та ефективності процесу навчання; активізації пізнавальної діяльності)	<p>високий (3 штуки) середній (2 штуки) низький (1 штука)</p>

Таблиця 2: «Вплив бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Виберіть, яким видом занять з фізичного виховання Ви займаєтеся в УДФС України?	<input type="checkbox"/> спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); <input type="checkbox"/> настільний теніс; <input type="checkbox"/> атлетична гімнастика; <input type="checkbox"/> фітнес; <input type="checkbox"/> легка атлетика; <input type="checkbox"/> єдиноборства (вказати); <input type="checkbox"/> загальна фізична підготовка; <input type="checkbox"/> інший варіант	високий
	важко відповісти	середній
	ніякий	низький
2. Чи відчуваєте Ви втому під час дистанційного навчання? Якщо так, то через скільки годин навчання за комп'ютером?	ніколи не відчуваю втому	високий
	інколи відчуваю втому	середній
	через 1-2 години; через 3-4 години; через 5-6 годин	низький
3. Як Ви вважаєте, чи позитивно впливає бойовий хортинг (єдиноборство) на Ваше здоров'я під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Яким розділом змагань з бойового хортингу Вам подобається найбільше тренуватися для відновлення	<input type="checkbox"/> «Рукопашна сутичка»; <input type="checkbox"/> «Борцівська сутичка», <input type="checkbox"/> «Самозахист», <input type="checkbox"/> «Форма»	високий
	важко відповісти	середній

Вашого самопочуття під час дистанційного навчання?	ніяким	низький
5. Як Ви себе відчуваєте після заняття (тренування) з бойового хортингу під час дистанційного навчання?	<input type="checkbox"/> розслаблююся; <input type="checkbox"/> зникає втома; <input type="checkbox"/> відчуваю задоволення; <input type="checkbox"/> зникає стрес	високий
	<input type="checkbox"/> ще відчуваю розумову та фізичну втому	середній
	<input type="checkbox"/> стаю напруженим; <input type="checkbox"/> стаю роздратованим	низький
6. Як Ви вважаєте, чи потрібно займатися бойовим хортингом для збереження та зміцнення Вашого здоров'я під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
7. На Вашу думку, скільки хвилин потрібно займатися (тренуватися) бойовим хортингом під час дистанційного навчання?	понад 80 хв.	високий
	80 хв.	середній
	до 60 хв.	низький
8. На Вашу думку, скільки днів на тиждень потрібно займатися (тренуватися) бойовим хортингом під час дистанційного навчання?	три-чотири рази	високий
	два рази	середній
	один раз	низький
9. На Вашу думку, під час дистанційного навчання, як Вам було дистанційно та індивідуально тренуватися від тренера й друзів бойовим хортингом, використовуючи інформаційні технології?	<input type="checkbox"/> комфортно, <input type="checkbox"/> сподобалося, <input type="checkbox"/> відчуваю задоволення, <input type="checkbox"/> так не хочеться надалі тренуватися	високий
	<input type="checkbox"/> важко відповісти, <input type="checkbox"/> інколи з'являється лінь, <input type="checkbox"/> контроль дистанційно і це добре	середній
	<input type="checkbox"/> так хочеться надалі тренуватися	низький
10. Чи плануєте Ви з тренером-викладачем приймати участь у змаганнях з бойового хортингу після дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Авторами зроблено припущення, що на сьогодні під час дистанційного навчання користуючись щодня інформаційними технологіями, учнівська та студентська молодь, курсанти повинні систематично підтримувати рухову активність. Заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» професорсько-викладацьким складом кафедри НМУ і ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ розроблені так, щоб збільшити рухову активність здобувачів вищої освіти. Але, цієї кількості годин не достатньо для молодої людини, яка навчається дистанційно. Тому, індивідуальні дистанційні заняття бойовим хортингом позитивно впливають на здоров'я молоді. Адже, дотримання достатньої щоденної рухової активності

завдяки бойовому хортингу – позитивний настрій, задоволення від навчально-тренувального процесу, збереження та зміцнення здоров'я тощо.

2. Одними з основних завдань у розвитку бойового хортингу є: забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом; поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді; формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя [1, с. 10].

3. Розроблені З. Діхтяренко запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах, які подано в таблицях 1, 2 (результати опитувань: наступна публікація – *перспективи подальших пошуків*) свідчать про актуальність теми дослідження: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» під час дистанційного навчання.

Література:

1. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

2. Діхтяренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхтяренко, В. Гаєвий, С. Єрєсова, С. Корнійчук // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – с. 43-48.

3. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

4. Хатько А. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур / А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, А. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

5. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>

7. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

9. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

6.9. Influence of autogenous training on the level of anxiety of future specialists in physical culture and sports

6.9. Вплив аутогенного тренування на рівень тривожності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Численні зміни у суспільному житті, що виражаються в економічній та політичній нестабільності, мобільності населення, інтеграція національної системи освіти в європейський і світовий освітній простір зумовлюють зростання вимог до підготовки майбутніх фахівців. Процес здобуття вищої освіти містить чинники ризику для психічного здоров'я студентів. У зв'язку з цим одними з основних завдань сучасних закладів вищої освіти, як зазначено в концептуальних документах, що визначають перспективи розвитку освіти та науки України [12], є модернізація структури, змісту й організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтація змісту освіти на цілі сталого розвитку осіб, зокрема здобувачів вищої освіти, а також формування здоров'я збережувального середовища учасників навчально-виховного процесу.

Коли учень старшої школи отримує новий статус студента з фізичної культури і спорту, то перед ним постає низка завдань і випробувань. Перші етапи перебування в новій ролі здебільшого характеризуються позитивними емоціями, але водночас першокурсника супроводжує відчуття тривожності, яке виникає через зміни середовища життя, спілкування і навчання. Взагалі таке явище притаманне всім здобувачам вищої освіти на будь-яких етапах навчання, де кожен має максимально розкрити свої знання, вміння та навички. Супроводжуючи студентів протягом усіх років навчання у ЗВО, тривожність негативно впливає на їхнє психологічне та фізичне здоров'я, а отже, вимагає ґрунтовного дослідження шляхів її подолання.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблематику тривожності на загально психологічному рівні досліджували такі науковці, як В. Астапова [1] (функціональний підхід до вивчення тривожності), Л. Бороздіна, Є. Залучьонова [3] (зміна рівня самооцінки при збільшенні показників тривожності), В. Краснова [9] (соціальна тривожність, рівень стресу студентів), Я. Омельченко, З. Кісарчук [13] (психологічна допомога для тривожних дітей), А. Прихожан [15] (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і «маски» тривожності), Н. Серєда [17] (тривожність і стрес абітурієнтів), Ю. Ханін [21]

(міжособистісна і внутрішньо групова тривога в умовах суспільної діяльності), Н. Шевченко [22] (гіперфункція тривожності) та ін.

Фахівці зазначають, що тривожність у молоді студентського віку зазвичай не пов'язана з порушеннями розвитку, а є наслідком переходу до дорослого життя. Отже, важливим є пошук методу, який мав би швидку реакцію, високу ефективність та суттєво не впливав би на подальший розвиток студента. Деякі науковці стверджують, що таким методом є аутогенне тренування, дослідженням якого присвячені праці Т. Кравчук, К. Мулушова [8], Б. Сидоренко [18], І. Шульца [23], PR. Crocker, C. Grozelle [26], Dr. Tracey Atkins [27], J. Ortigosa-Márquez, G. Carranque-Cháves, A. Hernández Mendo [28] та ін. Однак, залишається недостатньо вивченою проблема корекції рівня тривожності студентів з фізичної культури і спорту ЗВО в сучасних умовах навчання за допомогою аутогенного тренування, що визначило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив аутогенного тренування на рівні тривожності студентів з фізичної культури і спорту в умовах закладу вищої освіти (ЗВО).

Відомо, що тривожність має високий вплив на діяльність студентів, якість життя, їхню академічну та спортивну успішність, викликаючи емоційну та соціальну дезадаптацію. Зокрема, проведене Н. Середою емпіричне дослідження серед абітурієнтів указує на високий рівень їхньої тривожності. На думку вченої, це вимагає від сучасної системи освіти пильної уваги, оскільки тривожність як схильність до переживання відчуття тривоги, багато в чому зумовлює неадекватну поведінку, блокує навчальну діяльність, знижує концентрацію уваги, підвищує емоційну напругу, що негативно впливає на успішність майбутніх студентів [17].

Науковець А. Прихожан розглядає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки. На її переконання, тривожність – стійке особистісне утворення, що зберігається протягом тривалого часу. До того ж вона має власну спонукальну силу і константні форми реалізації в поведінці з домінуванням компенсаторних і захисних проявів. Виникнення і закріплення тривожності пов'язані з незадоволенням головних вікових потреб дитини, які гіпертрофуються [16].

Результати дослідження тривожності на фізіологічному рівні виклав у своїх працях В. Райх. Він розумів тривожність як стійкий патерн невротичних реакцій на дії стресогену. При цьому В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [11]. При цьому «тривожному» суб'єкту властиві неприємні відчуття, певний дискомфорт у тілі. Загалом, як зазначає науковець,

тривожність, як і будь-яка інша емоція, функціонує на трьох рівнях, а саме: нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному [11].

Якщо студенти емоційно не захищені, то на фоні пасивно-захисної реакції вони відставатимуть у навчанні, постійно перебуватимуть у стані страху, тривоги, безвиході, апатії, знизиться їхня загальна активність, погіршиться самопочуття, формуватиметься комунікативна тривожність. Як наслідок, це може проявлятися в остраху публічних виступів [2].

Невпевнені в собі студенти, нетовариські, замкнуті або навпаки надто відверті у спілкуванні, нав'язливі належать до тих, які мають високий рівень тривожності. Як правило, у студентській групі та чи інша особа не може стати лідером через безініціативність і невпевненість у собі.

Виділяють два основні види тривожності, що переважають серед студентської молоді. Перший – це ситуативна тривожність, тобто породжена певною конкретною ситуацією, що об'єктивно викликає стурбованість юного індивіда. Цей стан може виникати у переддень можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Така тривожність відіграє позитивну роль. Вона є своєрідним каталізатором, що дає змогу серйозно і відповідально підійти до розв'язання проблем [2].

Другий вид – це особистісна тривожність. Вона може бути визначена як риса особистості, що проявляється в постійній схильності до переживання тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема таких, що об'єктивно не мають викликати тривогу. Особистісна тривожність характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприймати будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Людина постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, у неї ускладнюється контакт із навколишнім світом. Інші особи сприймаються нею як вороже та загрозове середовище. Як наслідок, студент максимально обмежує будь-які комунікативні контакти [2].

На основі своїх досліджень В. Краснова та А. Холмогорова створили психологічний портрет студента, який страждає на тривожність. Отож, такий студент:

1. Схильний до уникнення ситуацій, у яких потрібно проявляти соціальну активність; скутий та не проявляє активності на семінарах і практичних заняттях, не прагне до взаємодії зі своїми однокурсниками.

2. Переживає сильний дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії з малознайомими людьми, або особами, що мають вище соціальне становище.

3. Соціально тривожний, нездатний звернутися по допомогу до однокурсників або викладача; не бере участі у колективних заходах навчального закладу.

4. Має значні труднощі в міжособистісних стосунках та під час знайомства з особами протилежної статі.

5. Надчутливий до думки інших, у соціальних ситуаціях відчуває сильну тривогу через страх бути висміяним, нецікавим; будь-які критичні коментарі на свою адресу схильний сприймати як неприйняття та відторгнення.

6. Переживає стрес, коли потрібно сформулювати власну самооцінку; може дезорганізуватися через пережитий стрес під час складання екзамену.

7. Соціально дезадаптований (це проявляється в депресії й тривозі).

8. Під час стресових ситуацій схильний до прокрастинації, прагне відкласти розв'язання нагальних проблем і конфліктів, що виникають під час навчання [9].

Молода людина на старті студентського життя зазнає одночасно впливу декількох стресових чинників, а саме: зміни референтного та мікросоціального середовища в закладі освіти, іноді зміни житлових умов, звичного способу життя, зокрема розкладу навчальних занять порівняно зі школою тощо. Швидка й успішна адаптація до нових умов життя свідчить про вчасну сформованість внутрішньої позиції «Я – студент», належну продуктивність навчально-професійної діяльності і гармонійність перебування у студентському середовищі. Натомість труднощі в будь-якому аспекті студентського життя навпаки знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями тривожності й розгубленості [22, 63].

Тривожність відіграє важливу роль у якісному оцінюванні спроможності студента здійснювати наукову, факультативну чи творчу діяльність, особливо коли поряд із ним група однолітків займається тією ж справою, окрім мотиву досягнення [10].

Ученими Б. Кочубеєм та А. Прихожан експериментально встановлено, що тривожність чинить деструктивний вплив на результати пізнавальної діяльності людини [7; 13]. Згідно з дослідженнями П. Симонова, «що сильніша тривожність, то частіше суб'єкт відповідає на нейтральний стимул як на аверсивний» [18, 17], тобто як на шкідливий або неприємний. В. Суворова у своїй праці обґрунтувала залежність ефективності пізнавальної діяльності людини від рівня тривожності, оскільки тривожні особи потрапляють під дію стресогенних чинників. У стресових ситуаціях важливого значення набуває емоційна стійкість, яка забезпечує успішне досягнення мети, сталість психічних та рухових функцій, правильне співвідношення позитивних дій індивіда у спокійному й емоційних станах [19].

Тривожність має визначальний вплив на якість навчальної та спортивної діяльності студента в колективі. Висока тривожність у здобувачів вищої освіти стає причиною невпевненості у власних можливостях, що значно погіршує

комунікативну взаємодію, академічну та спортивну успішність, гальмує розвиток особистості та зумовлює дезадаптивну поведінку.

Вибір суб'єкта нашого дослідження зумовлений тим, що на студентів з фізичної культури і спорту першого курсу найбільше впливають стресогенні чинники (комплекс безперервних соціальних навантажень та суттєве навчальне та тренувальне навантаження). Під час експерименту залучили 30 студентів першого курсу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, які навчаються за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Під час дослідження для перевірки рівня ситуативної тривожності у процесі навчальної діяльності ми обрали опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна [14, 295]. Таким чином, в обох методиках опитуваним було запропоновано 20 тверджень, кожному з яких вони мали дати оцінку від одного до чотирьох балів, в залежності від того, наскільки описаний у твердженні стан відповідає в даний момент стану досліджуваного. Анкетування проводилось анонімно.

Обробка результатів відбувалася за формулою:

$$СТ = C1 - C2 + 35,$$

де C1 та C2 – це сума балів у відповідних твердженнях.

Порівняльний аналіз особистісних властивостей здобувачів вищої освіти передбачав виявлення рівнів особистісної та реактивної тривожності. Особистісна тривожність є відносно незмінною і не пов'язана із ситуацією, бо це властивість особистості, а ситуативна може бути викликана конкретною ситуацією. У зв'язку з цим для нашого дослідження важливо визначити ці два види тривожності в майбутніх фахівців із фізичної культури.

Під час експериментального дослідження встановлено, що 63,33 % студентів першого курсу мають високий рівень ситуативної тривожності, 30 % – помірний та 6,67 % – низький. Таким чином, за результатами ситуативної тривожності навчання у ЗВО викликає занепокоєння, напругу, нервозність та дискомфорт у понад половини студентів першого курсу спеціальності «фізична культура і спорт».

Проаналізувавши отримані результати за рівнем особистісної тривожності, маємо такі дані: 60,0 % студентів першого курсу мали високий рівень тривожності, 40,0 % – помірний, а 0 % – низький. 60,0 % опитуваних студентів першого курсу мали схильність до постійної тривоги, причинами якої могли бути не тільки вплив навчального процесу, а й різні життєві ситуації. Під час бесід із студентами ми спостерігали високу фрустрованість щодо майбутніх

подій, невпевненість у своїх можливостях, знервованість, очікування неприємностей у щоденних ситуаціях.

Як вважає О. Юрценюк, підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатнє емоційне пристосування до тих чи інших соціальних ситуацій. Тривожні студенти, як правило, не мають визнання у групі, вони частіше належать до найменш контактних осіб, оскільки переважно невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські або ж навпаки надто комунікабельні, настирливі чи навіть озлоблені. Результатом безініціативності тривожних студентів є бажання їхніх однолітків домінувати над ними. Це призводить до зниження емоційного фону, ще більшого небажання спілкуватися, посилює невпевненість у собі. Тривожний студент побоюється інших, постійно очікує нападу, приниження, образи, що зумовлює вироблення реакції психологічного захисту у формі агресії, спрямованої на інших. Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це часто негативно позначається на успішності в навчанні та налагодженні контактів з оточенням [24].

Проте до особистісної тривожності та ситуативної тривоги схильні також студенти, які є відмінниками в групі. Це зумовлено тим, що вони надто хвилюються за свою успішність: постійно відвідують заняття, ретельно готуються до семінарів, завжди активні та відповідальні. Такі студенти намагаються отримати найвищі бали на всіх заняттях та успішно написати всі контролі, постійно перебуваючи таким чином у стані стресу [24].

Зважаючи на підвищену тривожність (ситуативну та особистісну) у першокурсників, пов'язану з адаптаційним періодом, у фізичній культурі потрібно перенести акцент на релаксаційні та рекреаційні аспекти занять. Процес навчання та спортивна діяльність краще впливають на формування студента не тоді, коли рівень тривожності високий, а коли цей показник помірний. За таких умов студент – майбутній фахівець із фізичного виховання і спорту – має можливість успішно долати тривожність.

Висока тривожність впливає не лише на навчально-виховну діяльність, а й на гармонійний і повноцінний спортивний розвиток студентської молоді, яка схильна до стресу. У бесідах із студентами з'ясували, що у стані тривожності вони мали такі суб'єктивні симптоми, як важкість дихання, відчуття стискання у грудях, сухість у роті.

Аутогенне тренування, яке мало на меті допомогти студентам першого курсу зняти надмірне емоційне та фізичне навантаження, ми використали для корекції рівня тривожності студентів з фізичної культури і спорту.

Як відомо, аутогенне тренування – це один із методів лікування неврозів. Самонавіювання виникає завдяки послідовному збудженню роздратуванням, викликаним за допомогою внутрішніх зв'язків, асоціацій. Під час

самонавіювання активізується інформація, що раніше надійшла і далі відтворена самим хворим. Самонавіювання може впливати на психічні та вегетативні процеси в організмі, зокрема на непідвладні довільній регуляції. Самонавіювання здавна застосовується медиками Індії, а комплекс його прийомів розробили йоги. Зокрема, до самонавіювань належить аутогенне тренування, під час якого спочатку шляхом самонавіювання виникає відчуття важкості в тілі й у такий спосіб досягається стан м'язового розслаблення і релаксація. Потім відбувається самонавіювання, спрямоване на різні функції організму [6].

Історія виникнення аутогенного тренування пов'язана з ім'ям психіатра І. Шульца [15]. У 1930-х роках в Індії він вивчав різні прийоми йоги – складної системи, пов'язаної з роботою над своїм тілом і духом. Вивчаючи показники йогів, що займалися культовою гімнастикою, і своїх пацієнтів після сеансів лікування гіпнозом, І. Шульц зауважив однотипність їхніх відчуттів тепла й важкості у м'язах тіла. Приблизно те саме відчуває людина після напруженої фізичної праці, коли її м'язи добре розслаблені та зігріті через розширення кровоносних судин. Такі явища спостерігаються під час м'язового розслаблення, пов'язаного із перебуванням у дрімотному стані. І. Шульц узагальнив ці спостереження і розробив метод аутогенного тренування, що був визнаний не лише в медицині, а й у сфері фізичної культури і спорту та в інших видах діяльності людини [29].

Науковець О. Федій тлумачить термін «аутогенне тренування» як активний метод психотерапії, психопрофілактики та психогієни, спрямований на відтворення динамічної рівноваги в системі саморегуляції механізмів людського організму [20, 283].

На думку деяких учених, перевагою використання аутогенного тренування є простота його прийомів, які поєднуються з вираженою ефективністю психологічного впливу, що сприяє нормалізації вищої нервової діяльності, корекції відхилень в емоційній і вегето-судинній системі. Разом із тим за допомогою аутогенного тренування відбувається саморегуляція емоційно-вегетативних функцій, оптимізація стану спокою й активності, підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів організму [8].

Цілеспрямоване програмування стану та поведінки людини здійснюється за допомогою вироблення навичок управління увагою, регуляції ритму дихання та м'язового тону, використання уявних образів і словесних формул тощо. Поступово людина вчиться входити у так званий стан «аутогенного занурення»: від легкого до більш глибокого рівня. Відчуття тепла, важкості в усьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, стан спокою, відпочинку, внутрішня безтурботність, зменшення занепокоєння, нормалізація вегетативних

дисфункцій формуються у стані релаксації (розслаблення). Глибші рівні «аутогенного занурення» досягаються через релаксацію, їм властиві відчуття легкості, невагомості тіла, мобілізація вольових зусиль. У підсумку створюються передумови для станів із високою активністю, працездатністю та продуктивними змінами у свідомості, цілеспрямоване вольове програмування людиною свого функціонального стану та поведінки [24].

Самонавіювання є важливою умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. За критерій ефективності аутогенного тренування переважно береться рівень психом'язової релаксації, досягнутий суб'єктом у процесі виконання вправ аутогенного тренування. Отже, саморегуляція в аутогенному тренуванні реалізується за допомогою аутокомунікації між «Я» суб'єкта і частинами його тіла («Не-Я»), які суб'єкт сприймає як субособистості або елементи внутрішньої особистісної сфери [4].

Необхідне загальне розслаблення під час навчання на першому рівні аутогенного тренування за І. Шульцом досягається за допомогою шести основних уявних вправ, кожна з яких спрямована на певну ділянку або систему організму: 1) м'язи; 2) кровоносні судини; 3) серце; 4) дихання; 5) органи черевної порожнини; 6) голову. Суть кожної вправи полягає у сконцентруванні уваги на певній частині тіла або на певному органі: фіксації пережитих внутрішніх відчуттів; нав'язуванні бажаного переживання (відчуття тепла, тяжкості, розслабленості та ін.) на фоні повторювання відповідної формули самонавіювання. Засвоєння кожної вправи здійснюється поетапно, протягом декількох днів регулярних тренувань конкретного відчуття [18].

За класичною методикою І. Шульца студенти тренували здатність керувати власною психікою, розслабленням м'язів усього тіла. Аутогенне тренування охоплювало шість основних груп вправ, кожну нову вправу респонденти повторювали щодня для засвоєння протягом двох тижнів. Наш експеримент щодо впровадження всієї методики тривав 12 тижнів. Студенти двічі на тиждень займалися вправами аутогенного тренування під керівництвом викладача і щодня виконували їх удома ввечері перед сном [29].

Експериментальні дані щодо першокурсників, отримані після корекції ситуативної тривожності за допомогою методики Шульца, виявилися такими: високий рівень проявився серед 20,0 % студентів, помірний – серед 63,33 %, низький – серед 16,67 % респондентів. Отримані результати показують такі зміни: зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності на 43,33 %; збільшилася із середнім на 33,33 %; на 10,0 % збільшилася кількість опитаних із низьким рівнем.

Опрацювавши дані експериментальної групи, ми визначили такі показники рівнів особистісної тривожності: високий рівень мали 16,67 %

опитаних, помірний – 73,33 %, низький – 10,0 % студентів. Переважна більшість респондентів у кінці експерименту мали помірний рівень тривожності, а це дає змогу майбутньому фахівцю з фізичної культури і спорту адекватним чином переборювати тривожний стан [5]. Підкреслимо, що спостерігається тенденція однакового впливу застосованого методу на ситуативну й особистісну тривожність у студентської молоді першого курсу.

Аутогенне тренування позитивно впливає на організм людини: заспокоює, покращує самоконтроль, збільшує опірність організму до стресу, регулює мускульний тонус і допомагає зняти надлишкове психічне навантаження. Відтак аутогенне тренування може використовуватися і для зниження тривожності студентів.

Таким чином, у результаті запровадженого в межах експерименту аутогенного тренування відбулися певні зміни. Ситуативна тривожність після використання аутогенного тренування студентами першого курсу продемонструвала таку динаміку: зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності на 43,33 %; із середнім збільшилася на 33,33 %; на 10,0 % зросла кількість опитаних із низьким рівнем. Опрацювавши дані експерименту серед студентів першого курсу, визначили такі показники рівнів особистісної тривожності: високий рівень виявили у 16,67 % опитаних, помірний – у 73,33 %, низький – у 10,0 % студентів.

Література:

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. М., 2008. С. 151–160.
2. Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологической защиты. *Психологический журнал*. 1988. № 3. С. 30–41.
3. Бороздина Л. В., Залучёнова Е. А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний. *Вопросы психологии*. 1993. №1. С. 104–114.
4. Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. 1. С. 41–47
5. Дишко О. Л., Себало Б. Ю., Сливка М. М. Оцінка рівнів тривожності студентів за спеціальністю «фізична культура і спорт». *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2020. № 5(4). С. 27 – 29.
6. Забогонская А., Мельник Е. Формирование нервно-психической устойчивости в процессе общей психологической подготовки спортсменов сложнокоординационных видов спорта. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2011. № 2. С. 121–125.

7. Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ, 1998. 237 с.
8. Кравчук Т., Мушулова К. Аутогенне тренування як засіб відновлення школярів старших класів після фізичних навантажень. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 7. С. 40–43.
9. Краснова В. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. *Вопросы психологии*. 2011. № 3. С. 49–58.
10. Маєвська Н. А., Прокопенко К. В. Психологічне благополуччя осіб з різним співвідношенням витіснення й рівня тривожності. *Вісник Харківського національного університету*. 2010. № 1032. С. 175–179.
11. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность. М., 2008. С. 208–216.
12. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (документ 344/2013, чинний, поточна редакція – прийняття від 25.06.2013). URL: <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 17.12.2020).
13. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ, 2008. 112 с.
14. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. 2007. 560 с.
15. Прихожан А. М. Шкала личностной тревожности. 2002. С. 64–71.
16. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. *Психологическая наука и образование*. 1998. № 2. С.11–17.
17. Серета Н. В. Тривожність і стрес у абітурієнтів вищих навчальних закладів. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2007. Вип. 15–16 (19–20). С. 153–160.
18. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. URL: <https://cutt.ly/oWu1OAO> (дата звернення: 14.01.2020).
19. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. 2004. №17. С. 9–12.
20. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. Київ, 2012. 304 с.
21. Ханін Ю. Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности. *Вопросы психологии*. 1993. №5. С. 56–64.
22. Шевченко Н. Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17–22.

23. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985. 136 с.
24. Юрценюк О. С. Рівень тривожності у студентів-медиків. *Клінічна та експериментальна патологія*. Чернівці, 2015. Т. 14. № 4 (54). С. 190–193.
25. Ясточкіна І. А. Психічна саморегуляція як метод підвищення емоційної компетентності фахівця соціальної сфери. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8 (52). С. 454–462. URL: <https://cutt.ly/bWu1SZ0> (дата звернення: 17.02.2021).
26. Crocker PR, Grozelle C. Reducing induced state anxiety: effects of acute aerobic exercise and autogenic relaxation. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1991, № 31 (2). С. 277–282. URL: <https://cutt.ly/iWu1Zi6> (дата звернення: 17.12.2020).
27. Dr Tracey Atkins. Evaluating the impact of an Autogenic Training relaxation intervention on levels of anxiety amongst adolescents in school. URL: <https://cutt.ly/eWu1CUG> (дата звернення: 04.12.2020).
28. Ortigosa-Márquez J. M., Carranque-Cháves G. A., Hernández Mendo A. Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*. 2015. № 26 (1). P. 71–76. URL: <https://cutt.ly/9Wu1Nh5> (дата звернення: 17.12.2020).
29. Schultz J. H. Das Autogene Training. 1968. 256 p.

CONCLUSION

There is an increased interest in society in the healthy function of physical culture when human health is understood as a specific level of physical activity in conjunction with genetic preconditions, energy potential, lifestyle. This approach corresponds to the state policy in the field of physical culture and sports and provides a solution to the priority social problem – improving human health through physical culture and sports, creating conditions to meet the need for physical activity, forming an active orientation of society to a healthy lifestyle.

The formation of a harmoniously developed personality, especially children and young students, through physical culture and sports involves:

- ensuring equal opportunities in mastering the values of physical culture and sports;
- creating conditions for the development of creative talent for physical culture and sports activities;
- protection of the rights and interests of socially maladapted youth, prevention and overcoming of manifestations of bullying, neglect, and offenses through physical culture and sports;
- providing equal opportunities for people with special educational needs free access to the use of physical culture and rehabilitation services;
- implementation of social and physical rehabilitation of persons in difficult life situations.

Harmonious development of the personality in the context of physical culture and sports activity is a purposeful process of mastering knowledge, abilities, and skills, competencies of motor activity, social experience; formation of value orientations, mastering the norms, principles, and rules of a healthy lifestyle; actualization of personal life and professional self-determination, which contributes to the formation of their social position and provides for successful integration into the social environment and the realization of themselves as an active, creative, healthy subject of life.

Health-improving physical culture and sports are manifested as the level of a general culture of the individual in a specific change of individual ideas, attitudes, consciousness, thinking, actions, behaviour, organization of life, which allows you to:

- formation of practical skills and abilities to preserve, strengthen, consume, restore and transmit health, self-determination in the spiritual values of physical culture;
- gaining experience in the creative use of the health potential of physical culture and sports to achieve educational, professional, and life priorities and competencies.

The practical implementation of the health potential of physical culture and sports involves self-improvement of competencies of a healthy lifestyle in the process of solving specific problems of physical education, namely:

- formation of an individual "I" concept of health;
- use of various means, methods, and forms of physical culture and health and sports activities;
- intensification of cognitive activity in the acquisition of competencies for a healthy lifestyle based on the humanistic paradigm of education and upbringing.

Centuries of experience convincingly prove that health-improving physical culture and sports are a powerful means of strengthening health, increasing the body's resistance to many diseases. People who exercise regularly live longer, get sick less often, work more productively, have better physical development, are more adapted to new, not always favorable, living conditions. Regular exercise has a comprehensive effect on the human body, activating the functional activity of the central nervous, cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system, metabolism, resulting in increased efficiency and immunity. Motor activity is considered a vital human need. It is especially important to meet the need for movement at school age when the main organs and functions of the body are formed. The more diverse the movements, the more information enters the central nervous system, which contributes to intellectual development. Sufficient development of movements is one of the indicators of optimal neuropsychological development of the body, one of the most important means of educating the individual.

The education of the physical culture of the individual is not only the care for health and preservation of life as the highest value but also the harmony of physical development and spiritual life, the multifaceted activities of man.

*Tadeusz Pokusa
the Academy of Management and Administration in Opole*

ANNOTATION

Part 1. Theoretical and methodological factors of social functions realization of physical culture and sports in harmonious personality formation

1.1. Viktor Koryahin, Oksana Blavt, Yelyzaveta Koflyk. Educational space of the institution of higher education in the aspect of health of students. The issue of physical education of students during their stay in higher education institutions is considered. The urgency of the issue is due to the problem of improving the health of young people to ensure the effectiveness of psychophysical readiness of high school graduates to work. The need to develop new conceptual positions and directions of physical education of students of higher education institutions, the transition in this process to the paradigm of health as a means of improving its quality and one of the criteria of effectiveness. The need for qualitative changes in the physical education of students to increase the effectiveness of this process in terms of health has been proven.

1.2. Oleksandr Pechko, Oleksandr Dudorov, Volodymyr Samiylenk. Deficiency of modern student health culture youth as a social problem. The study of the theory and practice of human health culture reflects its harmony and integrity as a person, the adequacy of interaction with the world and people. However, even significant theoretical knowledge in the field of health culture is not enough to form the right human behaviour in a conscious and active attitude to maintaining and strengthening their health, which requires certain willpower in terms of self-control and determination. Therefore, "self-development" is of great importance, in one's own activity in changing oneself, in revealing one's creative personal potential, in realizing the possibility of self-education in the process of its natural physiological, physical, mental and social development in the process of physical culture and health activity.

1.3. Volodymyr Prystynskyi, Vyacheslav Babych, Tetyana Prystynska. Research of the influence of the content of physical education curricula on the motivation of students to regular classes. Students of aged 12-13 years from different regions of Ukraine with a total of 500 people. To determine the impact of updated content of physical education curricula on the motivation of students to classes was used methods of theoretical analysis, systematization, comparison and generalization of data of scientific and methodological literature and Internet sources, instructional materials, regulatory documents, pedagogical observations, conversations, interviews, questionnaires, mathematical statistics. Found out, that the formation of students' motivation to engage in physical culture determined by the content and structure of updated programs on the subject «Physical culture». It is established that the content of educational programs, in particular 2012-2017, has significant advantages in the context of developing students' motivation for regular classes. The result of the impact of updated program content there is an increase in the level of motivation of students to engage in physical culture and sports. Statistically significant increase in indicators was found in the selection of learning motive, assessment motive and game motive. The learning motive is chosen on 8,5% ($t=2,24$; $p\leq 0,05-0,01$); motive for evaluation – on 5,0% ($t=2,01$; $p\leq 0,05$); game motive – on 6,3% ($t=2,07$; $p\leq 0,05$) more students. An increase in the high level of learning motivation has been established (90-80 points) from 14 to 33 elections (from 11,0 to 20,0%); above the average level of learning motivation (79-65 points) from 21 to 48 elections (from 16,5 to 29,1%); reducing the average level of learning motivation (64-40 points) from 59 to 56 elections (from 46,5 to 33,9%); reducing the reduced level of learning motivation (39-20 points) from 21 to 17 elections (from 16,5 to 10,3%); reducing the low level (19 or less points) from 12 to 11 elections (from 9,5 to 6,7%). It is established that the result of the formation of students' motivation to engage in physical culture is inclusion of new or improvement of components of educational programs of a subject «Physical Education». It has been determined that the program content update is related, with the inclusion of new structural components, meaningful lines («Environmental safety and sustainable development», «Civil liability», «Health and safety»), which contribute to the acquisition of key life competencies by students; with «Theoretical and methodological knowledge» (knowledge, value, activity components) and «Expected results of educational and cognitive activities of students»; with the introduction of a modular system of organization of the educational process (invariant and variable component); with the improvement of the content of the sections «Assessment of academic achievement» and «Homeworks», when the assessment is a certain criterion of self-awareness, integrity, diligence, quality of exercise, and not just the achievement of a certain result, or control standard.

1.4. Tulegen Botagariev, Svetlana Kubieva, Nurolla Mambetov. Health of university students: state, problems and ways of their solution. This section of the monograph identifies the main problems in the field of health of university students. Among them, the following are highlighted: negative and positive factors that affect the level of health; the main components of a healthy lifestyle, the patterns of their formation; knowledge of the basic laws of the level of physical development and functional state of students and the role of therapeutic exercises; formation of a health culture of students in the conditions of the system of training specialists; understanding of physical education and health by students and teachers. It is shown that the level of health and physical development of students of the Aktobe Regional University named K. Zhubanov does not meet the required standards. The ways of solving the correction of factors that determine the specifics of the morbidity of students and the level of health of students of the Aktobe Regional University named K. Zhubanov are presented. Among them, we have identified exercises for the development of strength capabilities of students; recommendations for correcting body weight; prevention of normalization of arterial pressure.

1.5. Igor Fed. Philosophical and theoretical foundations of training athletes in cross-cultural interaction of modern society. Most Western scholars study the training of athletes as a Platonic paradigm. In the East, the Aristotelian paradigm is basic. The study of the training process allows you to formally solve the problems through a combination of movement and rest. There is a combination of movement and rest through exercises to balance them and denial in meditative practices. The results of modeling the training process as a fractal object were conducted and tested. The effectiveness of Taijiquan to obtain a cluster of the correct shape of an ideal training model has been proven.

1.6. Volodymyr Prystynskyi, Olexandr Kholodniy, Mykola Gurevych. Substantiation of theoretical provisions for the development of educational technologies for the formation of individual self-concept of student health. The article substantiates the social-pedagogical approaches to the development of education and educational technology as healthdeveloping innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students of the university.

1.7. Tetyana Prystynska, Serhii Krasnokyttskyi, Volodymyr Prystynskyi. Information and communication technologies as a means of learning and creative development of students in the process of physical education. This article discusses the issue of new approaches to work with pupils to attract them to exercise

and promote healthy lifestyles, stimulate pupils to physical exercise without fear of mistake execute correctly encouraged them to explore all the activities in the classroom, encouraging pupils in need of a healthy lifestyle and physical self-exercise, through the introduction of information and communication technologies in the classroom physical education. The use of new information technologies as a means of learning and creative development of the pupils, process automation control, correction, testing the physical development of pupils, functionality and performance generally, allows pupils execute physical self-exercise, control and load their health qualitatively assess the skills of pupils.

Part 2. Discursive-projective competence and professional-pedagogical training of a specialist in the field of physical culture and sports in the context of the humanistic worldview development of individual

2.1. Viktor Strelnikov, Sergij Chernobaj, Irina Faynveyc. The concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports. The author theoretically substantiates the principles of designing didactic objects, categories and concepts of the concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports; the influence of the project of the specified system on its final result – the level of development and self-development of professional and pedagogical skill of the specialist in the field of physical education and sports is theoretically substantiated.

2.2. Lesya Lebedyk, Sergij Chernobaj, Yrij Gurba. Socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports. The article highlights and theoretically substantiates the socio-pedagogical principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports, analyzes the basic patterns of learning and the principles of formation of this competence. The principles of formation of discursive-projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports are studied: the principle of humanization, the principle of systematicity and consistency, the principle of consciousness and activity.

2.3. *Liudmyla Shuba, Victoria Shuba.* Model of professionally applied physical training for technical specialty students at the higher education institution.

Currently, modern professional activity requires a significant mental and physical efforts, high coordination of movements. For the purpose of successful adaptation and the further effective professional activity it is necessary to create at the higher education institution system of integral pedagogical process that the student in due time and actively prepared for the chosen profession, purposefully developed those physical abilities which define the further successful professional activity. The developed research model consists of four blocks: fundamental, organizational, theoretical and diagnostic. Summarizing the obtained digital results, it should be noted that speed-strength, mobility-coordination abilities, flexibility and endurance increased on average by 21% in EG students and in CG students – by 8.9%, which proved the effectiveness of the developed model for professionally applied physical training.

2.4. *Volodymyr Ashanin, Ludmila Filenko, Olena Tserkovnaya.* Information technologies in the formation of professional competencies of future specialists in physical culture.

The basic principles of application of computer educational and control programs at preparation of experts in physical culture and sports are proved in the research. Purpose: substantiation of the principles of application of a set of computer training and testing programs in the educational process and the formation of professional competencies of future specialists in physical culture and sports. Material and methods: 2nd and 3rd year students took part in the research (n = 116); applied methods of theoretical analysis and generalization of literature sources, structural and logical analysis, programming, questionnaires, methods of mathematical statistics. Result: developed computer training and control programs in the disciplines “Databases in physical education” and “Informatics and information technology for professional purposes”, which are placed on the Moodle. Conclusions: the development allowed to reproduce the educational process by means of information technology and to form a set of professional competencies in applicants for higher education. Respondents found a high level of evaluation of the developed computer program.

2.5. *Oleksiy Kachan, Olexandr Kholodniy, Sergij Alekseenko.* Factors that influence the quality of professional and pedagogical activity of the physical education teacher.

The actuality of the researching problem is attributed to the great demand for modern specialists of physical education, who are able quickly to adapt themselves to the features of a professional environment. The solution to this problem is seen in the perfection of professional and pedagogical activity of physical

education teacher; forming spiritual (internal) requirement in self-perfection, self-development, self-education, as conditions of getting professional competences. To support psychological and pedagogical factors that determine the efficiency of professional and pedagogical activity of physical education teachers. In this research, the methods of theoretical analysis and generalization of data from various scientific and Internet resources were used, and also pedagogical experience of planning the algorithm of skills improvement training for the physical education teacher; the determination of factors, motivating the self-education, self-development of the person. It was established that the competence of the teacher increases due to the expansion of social experience, the field of educational services, the use of innovative technologies, and the growing level of public demands. Psychological and pedagogical factors affecting the quality of the teacher's professional activity (spectral thinking, tunnel thinking, blind spots, emotional and professional burnout syndrome) were studied. New approaches have been proposed in the organization of training courses for teachers of physical education, which involve participation in the implementation of international social and educational projects, trainings, programs (“Culture of dialogue and constructive interaction”, “Space of dignity”, “Sport for the sustainable development of society and peace”).

2.6. Vladyslav Geitenko, Olexandr Kholodniy, Sergij Pavlenko. Peculiarities of introduction of distance learning of students in the process of teaching sports and pedagogical disciplines. The article highlights the justification of the need for organizational and pedagogical conditions of distance learning technologies with students majoring in physical culture and sports. Methodological principles, basic approaches, tasks, and methods of conducting organizational and pedagogical conditions of distance learning technologies with students majoring in physical culture and sports are determined. The educational activity of students of the Department of Physical Education and Sports is closely connected with the repeated passes of lectures and practical classes in higher educational institutions. It happens because of the busy training schedule, frequent trips to training camps and competitions. Such students need a special form of education, which would not be less effective than traditional educational activities adopted in higher education institutions. In the article much attention is given to one of the current problems of modern education – the organization of distance learning with future specialists in physical education and sports. The article considers the development and current state of distance education in higher education institutions in the process of professional training of students majoring in „Physical Education and Sports” and „Secondary Education (Physical Education)”. The author defines the conditions for organizing the educational process using Moodle distance technology. The main advantages of

distance learning for students and teachers. Also, the author defines the opportunities of integrating traditional and distance learning, which make a new form of education – mixed. In addition, the article presents the negative aspects of using the Moodle system for effective training of future professionals in these specialties.

2.7. *Sergii Vitsko, Anatolii Shchelkunov, Oleksandr Zinoviev. Optimization of the process of adaptation of students of the Faculty of Physical Education to the educational process at the Pedagogical University.* The modern development of the system of education is featured by intensification of the process of study, which is determined by the increasing of the requirements to the quality of the preparations of a specialist, the consequence of which is the intensification of the educational process. Thus, the problems of the students to study and professional activity in new condition is becoming important. In the given work the results of theoretical and experimental researches are reflected, in relation to determination of main factors of social-psychological adaptation students-sportsmen to the process of teaching in the institute of higher education. In the article there is introduced the experience of organization of adaptation of students of physical education departments on the basis of the respective pedagogical technology.

2.8. *Sergey Borshchov. System of active means and methods of psychological training of gymnast students in groups of sports and pedagogical improvement.* The article considers the issues of means and methods of psychological training of students, which are used in particular to ensure mental health, development of mental stability, the formation of competitive reliability of athletes. Means and methods of psychological training provide high cognitive activity of students in mastering knowledge and skills. The use of means and methods of self-regulation, training, ideomotor, autogenic training is a necessary element of psychological training of students in groups of sports and pedagogical improvement.

Part 3. Spiritual values of physical culture and sports in a modern human life: health generation, healthy lifestyle, behavioural health factors

3.1. *Alexander Eganov. Spiritual values of athletes of various sports.* In comparison with various sports athletes, those practicing martial arts express more interest in literature, music, and art. They also have lower values of the following parameters: health level due to traumata, competitive reliability, compliance with a

daily regime, discipline, social skills and leadership skills. At the same time, they tend to be more self-centered and often find themselves in unpleasant everyday situations. Values that characterize the psychological atmosphere of a sport team are expressed more vividly in martial art athlete teams, as they are associated with friendliness, consent, personal relationship warmth, cooperation and integral level of psychological atmosphere.

3.2. Anna Nine. Health-preserving education as a fundamental factor in the formation of value orientations of students. Provides a theoretical substantiation of the problem of the formation of health-preserving competence of students in the process of vocational training of young students. The stages of the formation of a healthy lifestyle of a person are presented. The measures of health-preserving competence of students, aimed at reducing the negative impact of environmental factors, are considered.

3.3. Tetyana Prystynska, Iryna Pogorielova. Formation of professional competencies of a teacher on the values of physical culture and sports, health and a healthy lifestyle. The article presents the organizational and pedagogical algorithm for implementing the technology of forming a conscious attitude of students to physical education an important factor in the formation of professional competencies of teachers in relation to the values of health and healthy lifestyle. It is proved that a certain structure and content of formation positive motivation for classes will help to ensure a conscious understanding of the future teacher of the social value of physical culture and sports, health and healthy lifestyle.

3.4. Anatolii Shchelkunov, Galyna Globa, Andrii Lysakov. The method of using outdoor games for the formation of mental processes in pre-schoolers. This article considers the formation of mental processes of preschool children by means of physical education. The experience of playing with preschool children allows us to state that taking into account the organizational and methodological features of physical exercises significantly increases their effect. During the pedagogical experiment it was established: a) the possibility of effective pedagogical influence by means of physical education on the level of development of psychological processes; b) the tendency to increase the growth rate of most psychological processes as children grow older; c) a significant increase in the level of development of psychological processes of children in the process of work did not stimulate the development of spontaneous learning and education.

3.5. Natalia Mishchenko. Application of fitball-aerobics means in physical education of elder preschool children. The methodology of the complex impact of fitball-aerobics exercises on the development of physical abilities of children of older preschool age is presented, including the appropriate methods (play, competitive), means (gymnastic exercises (drill exercises, varieties of walking, running, jumping, general developmental exercises; basic aerobic exercises (combined in blocks and combinations); dance exercises (elements of rhythm, choreography and modern dances); preventive and corrective exercises (exercises aimed at preventing flat feet, posture disorders and other diseases); outdoor and musical games and relay races; exercises from other types of physical culture (elements of athletic gymnastics, applied gymnastics, basketball, yoga, etc.) The influence of the experimental technique on the development of physical abilities of pre-schoolers 5-7 years old is shown, which is expressed in a significant change between the results obtained for children of the experimental groups, characterizing physical sp features of both girls and boys in all used control exercises: «Run 30 m» (s), «Shuttle run 3 × 10 m» (s), «Long jump from the spot» (see), «Bend forward» (see), «Flexion of the body in the sed» (number of times), «Dynamometry» (kg). The analysis of the growth of indicators of physical abilities of children of experimental groups during the pedagogical experiment was carried out.

3.6. Leonid Ivanchenko, Svitlana Ivanchenko, Yuliia Palamarchuk, Filip Pokusa. Physical culture and sports activities of teenagers in leisure conditions. The article presents the social and pedagogical factors of teenagers' leisure activity that form the structural components of a healthy lifestyle. Provides a detailed analysis of the effect of physical activity on mental, moral and aesthetic development of children.

3.7. Yuliia Muskharina, Nina Moroz, Olexandra Goncharova. The formation analysis of the healthy lifestyle of adolescent children. The article analyzes some of the questionnaire survey results of the children in Donetsk oblast to show the significance of factors that characterize the healthy lifestyle. The results of the last research showed that the most important factor is “physically active way of living”, and the vital informational source about healthy lifestyle is a personal experience of respondents.

Part 4. The health phenomenon in the axiological discourse of cross-cultural interaction of physical education, sports, physical rehabilitation, and recreation

4.1. *Olha Anastasova, Tatiana Zhosan, Svitlana Pysarenko.* Modern problems of physical education of higher education students of a special medical group. We are seeing an annual increase in the number of students with impaired health who belong to a special medical group. Theoretical analysis of psychological, pedagogical and special literature showed that the acquisition of special medical groups for practical physical education should be based on the results of medical examination, taking into account the nosology of the disease. During the construction of classes with students of higher education of the special medical group it is necessary to choose the means of physical culture with elements of health and prevention.

4.2. *Yuliia Muskharina, Natalia Gutareva, Ansar Iskandarov.* Generalization of physical education aspects of students in a special medical group. The article shows some actual issues, systematized modern scientific-methodical knowledge and practical information about the physical education problems of students in special medical groups in universities, analyzed by programs from a physical education for students of special medical groups. The efficiency of psychophysical training in the physical education process of students has been proved.

4.3. *Olesia Bilous, Serhii Khirnyi.* Meditation as a component part of the training of professional sportsmen. The work considers the issues of the influence of meditation on the training of sportsmen. Highly qualified sportsmen took part in the investigation: candidates for Master of Sports, Master of Sports, Master of Sports of international class. The practice of yoga nidra was chosen as a meditation. The use of practice reduces the level of an sportsman's anxiety, normalizes sleep, allows to relax in a short time, contributes to the formation of attitudes necessary in sports, and promotes physical recovery. It is recommended to include the practice of yoga nidra in the training of professional sportsmen. The recommended regularity of the practice is 3 times a week; the duration is from two months. The use of practice allows to improve the psychological and physical state of sportsmen.

4.4. *Volodymyr Biesieda.* Modern aspects of diagnosis and correction of posture disorders in children with psychomotor developmental delay. The article considers the problem of correction of posture disorders in children with psychomotor developmental delay, where timely pedagogical diagnosis is the basis

for achieving a positive effect. The principles of posture correction in children, which were formed into two blocks: universal and special, are determined. One of the important directions in the correction process is the involvement of the child's parents. Thus, forms of interactions with experts are considered in a foreshortening: drawing up of the individual plan of correctional and preventive work with the child; providing external (subject-spatial) environment of the child; optimal motor and play mode of the child during the day; complex use of various means (physical exercises, hygienic factors, forces of nature).

4.5. *Nataliia Khlus, Vitaliy Yudenok. Mini-football as an effective means of improving physical activity of future teachers at higher educational establishments.* The article examines the level of motor activity of future pedagogues in the process of physical education by means of mini-football. Analysis of scientific and methodological literature shows that the issue of motor activity's level increasing of future pedagogues by means of physical education has not been sufficiently studied yet. Numerous studies of scientists have revealed a low state of physical health, physical activity and interest in physical education classes. Absence of the formed need in students for systematic physical exercises and their indifferent attitude to the educational process requires a search for more perfect means and methods of physical education. In the educational process, it is advisable to refuse from the program content of physical education and address attention to the student's personality, interests and needs in the field of physical education

4.6. *Olexandr Kholodniy, Sergij Krasnovskij. Features of the relationship between strategies of psychological protection and self-actualization in professional athletes.* Athlete's self-actualization is manifested in the understanding of: full, lively and selfless experience of sporting successes or failures with self-centeredness Psychological protection arises as a result of adaptation of the psyche to changing environmental conditions and internal mental changes; psychological protection is an inadequate option for a person to master reality. Ways of psycho-protective behaviour can be fixed as stable traits of character, acquire tendencies to self-production and transfer to similar situations and states, they acquire the status of already mental property.

4.7. *Volodymyr Cherniakov, Yurii Maidikov, Nataliia Ponomarenko. Nutritional features in the process of physical rehabilitation.* Rationally constructed nutrition of the patient in the process of implementation of the physical rehabilitation program is an important component that ensures the effectiveness of the rehabilitation effect aimed at restoring, preserving or improving human motor function. The use of

knowledge about the biological value of food in providing nutrition in the process of physical rehabilitation should ensure the effective restoration of energy costs and strengthening the functional systems of the body.

Part 5. Formation of an educational institution healthy environment as a factor of a harmonious personality development

5.1. *Oksana Iazlovetska.* Formation of health preservation environment of general educational institution. The article considers an important aspect of the preservation of pupils' health – formation of a healthy educational environment in the school. To determine its essence and structure, the author considers and analyzes the basic concepts – «environment», «educational environment», «health preservation environment». The stages and content of work for the design and creation of a health environment are presented. It is noted that health care activities in the educational institution are based on a systematic approach and involve all subjects of the educational process.

5.2. *Valentyna Hladkova.* Creating positive emotional health-preserving environment in the educational space of a modern institution of professional high education. The article proposes ways to regulate the emotional states of the subjects of a positive emotional health environment in the educational space of a modern institution of professional higher education, shows the possibilities of neutralizing the destructive role of emotions and creating functional comfort for students.

5.3. *Serhii Hliadia, Yaroslav Motenko, Yevheniia Shyshkina.* Formation of the health protection educational space in NTU “KhPI”. In the paper the features of implementation of the physical training in NTU “KhPI” are revealed as important components of national technical elite education. Authors conditionally divide the process of forming of health protection educational space in the university into four stages covered the end of the 19th – the beginning of the 21st centuries. Having begun as amateur movement, this process as a result of certain historical circumstances was effected by the state deforming, militaristic influence. Since the second half of the 20th century the health protection environment of the university began to function as a people-centered educational system. Pedagogical collective of NTU “KhPI” succeeded in harmonic connection of higher education institution capacities focused

on effective functioning of mass awareness-health segment both with fulfillment of the ambitions of big sport. Introduction of P.E. specialty on the department of physical education opened new unique possibilities for the students of NTU “KhPI” and encouraged the pedagogical.

5.4. *Ulij Musharina, Pavlo Lipovka, Alexandr Kholodniy. Principles of formation of positive motivation for a healthy lifestyle in the professional activity of a specialist in physical culture and sports.* An analysis of the causes of the deteriorating health of students confirms the need to look for new methods of education and upbringing to preserve and strengthen the health of the younger generation. The school is the main link in the chain of creating a stereotype of a healthy lifestyle in students, the formation of individual and public health. In this regard, the purpose of study is to determine the basic patterns (principles) of formation of positive motivation for a healthy lifestyle of children and youth, as well as their importance in the professional activities of a specialist in physical culture and sports.

5.5. *Olexandr Kholodniy, Tetyana Prystynska, Vivien Synytska. The influence of positive motivation to engage in physical culture and sports on the formation of the level of physical development and motor fitness of high school students.* The article introduces the idea of the “health promotion school” functioning as an effective factor of comprehensive school students’ cognitive activity control to promote healthy lifestyles, health protection and health promotion. The evidence proves that the creating of positive motivation towards systematic engagement in physical training and sports activities causes sufficient improvement in the quality of training and education.

5.6. *Yuliia Muskharina, Andrey Askerov, Tadeusz Pokusa. Peculiarities of physical education teacher's activity regarding the formation of health-specific educational space.* The article theoretically demonstrates the directions, measures and some work forms of a physical education teacher on the rehabilitation of schoolchildren. The forms and directions of teacher’s physical culture work with pupils, their parents, school teachers, medical workers are characterized as an analysis result of scientific literature, questionnaires and observations. The role and place of a physical education teacher in the health improvement system of schoolchildren were defined. The physical education teacher is a person who can professionally teach the subject “Physical Culture”, designed to form which is the main carrier of physical culture values, a culture of student health, active advocate and personalized healthy lifestyle.

5.7. Leonid Ivanchenko, Svitlana Ivanchenko, Oksana Lysenko. Basis of algorithm lessons of physical education at secondary schools. In the article it is reasonably proved that algorithmization of physical lessons is one of the fruitful areas for optimization of their content, also regarded as the influence of organizational and pedagogical factors. The paper outlines the contents of the algorithms that have been already developed; that determine the optimal parameters of the motor and pedagogical density of physical lessons and forms for extracurricular work; and position of students' motivation for physical culture and sports are formulated. Some technological recommendations which are aimed to optimize some control parameters of physical lessons such as-planning, monitoring, regulation, correction, stimulation of his pedagogical forms are grounded.

Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets

6.1. Nadiya Dovgan, Tetiana Vaskivska, Bogdan Melnik. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes. Peculiarities of tactical training of horting athletes in the competitive period on the basis of rational construction of the training process are considered. The concept of «tactics», «tactical training», which allow to characterize the use of horting means. Ways to increase the effectiveness of determining tactical training, which involves taking into account the characteristics of the competitive period of highly qualified athletes, determining priorities in the development of physical abilities and studying their interdependence with the components of physical and psychophysical fitness.

6.2. Kostiantyn Kukushkin. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials). The publication lists the legal acts, legislative documents governing the military-patriotic education of youth. The author of the scientific article developed questions, answer options and identified appropriate levels (high (productive), medium (selective), low (passive) assessment of awareness of high school students at the theoretical (cognitive criterion, cognitive component) formative stage of the study. These data will reflect the results of the experiment on the general topic of scientific research: «Military-patriotic education of high school students by means of combat horting».

6.3. Oleksandr Lavarentiev, Viktor Hulai, Olha Ovsukova. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in hortling classes. The final qualification (diploma) work presents an analysis of literature sources and pedagogical observations on the formation of knowledge for planning training sessions in the direction of development of physical quality and flexibility. The purpose of the research is formed, the static and dynamic exercises of flexibility development are determined and the issues of the importance of flexibility in hortling are concentrated. Pedagogical observation was conducted during the undergraduate practice, which took place from September 14 to November 20, 2020.

6.4. Oleksandr Lavrentiev, Yuri Sergienko, Ruslan Zub. Development of strength skills in hortling young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises). The article presents the analysis of literary sources and pedagogical observations on the formation of knowledge for planning training sessions in the direction of development of strength qualities. The purpose of research is formed, exercises of static and dynamic character of development of physical quality (force) are defined. Pedagogical observation was conducted during September 14 to November 20, 2020.

6.5. Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Veronica Yeromenko. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat hortling. The use of cloud technologies in the training of combat hortling specialists, which is timely and effective during distance learning, has been studied. Content modules were identified and described: «Cloud computing as modern information and communication technologies», «Cloud technologies in education», «Application of Google services in professional activities», which helped to identify certain benefits for both teachers and future professionals. Therefore, the focus of the specialist on the use of modern cloud services as a highly effective means of professional activity, provides an increase in the level of his professional training and professional self-improvement.

6.6. Zoia Dikhtiarenko, Vita Khimich, Natalia Demchenko. Combat hortling as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets. The research proves the relevance of this topic Combat hortling as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets by quoting legal documents of Ukraine and developed by Zoia Dikhtiarenko and Vita Khimich questionnaires for pupils and students, cadets.

6.7. Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Fedorchenko, Tetiana Hrek. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions.

The scientific work «Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions» partially describes the results of experimental research, which included a theoretical part (recalculation of regulations, legislation governing the development of Combat horting in educational institutions) and practical – the development of questionnaires for students, cadets about combat horting with answer options and corresponding levels.

6.8. Zoia Dikhtiarenko, Yuriy Shcherbina, Larysa Pustoliakova. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets.

The authors of the scientific publication investigated the impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets, which is timely and effective during distance learning. Emphasis is placed on the developed classes on the subject «Physical Education» by the teaching staff of the department of the National Medical University named after O. O. Bogomolets and the Educational and scientific institute of special physical and combat training and rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine. They help to increase motor activity in applicants for higher education (for 1-3 courses), distance learning. The questions, level definitions and answer options in the questionnaires, which are presented in tables 1, 2, are developed.

6.9. Olesia Dyshko, Mykhailo Paliukh, Natalia Tabak. Influence of autogenous training on the level of anxiety of future specialists in physical culture and sports.

The article highlights the impact of anxiety of first-year students. The results of the research of the levels of situational and personal anxiety of future specialists in physical education and sports are presented. The influence of the method of autogenic training according to the classical method of Schultz is investigated and evaluated. This method is based on the use of muscle relaxation, self-suggestion and self-education. It is proved that autogenic training helps to reduce the level of situational and personal anxiety in students of physical education and sports in the first year of study.

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Part 1. Theoretical and methodological factors of social functions realization of physical culture and sports in harmonious personality formation

1.1. *Viktor Koryahin* – Dr. (Pedagogic Sciences), Dr. (Science in Physical Education and Sport) PhD, Full Professor; Head of the Department of Physical Education

Oksana Blavt – Dr. (Pedagogic Sciences), PhD, Full Professor; Professor of the Department of Physical Education

Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine

Yelyzaveta Koflyk – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

1.2. *Oleksandr Pechko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Oleksandr Dudorov – Senior Lecturer

Volodymyr Samiylenko – Senior Lecturer

Chernihiv Polytechnic National University, Chernihiv, Ukraine

1.3. *Volodymyr Prystynskyi* – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor, Candidate of Pedagogical

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Vyacheslav Babych – Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Olympic and Professional Sports

State Institution “Luhansk National University named after Taras Shevchenko”, Ukraine

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

1.4. Tulegen Botagariev – Doctor of Physical and Pedagogical Sciences, Professor; Head of the Department theory and methodology of physical education

Svetlana Kubiyeva – Candidate of Physical and Pedagogical Sciences; Associate Professor of the Department theory and methodology of physical education

Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Republic of Kazakhstan

Nurolla Mambetov – Candidate of Physical and Pedagogical Sciences; Acting Professor Department of Physical Culture and Basic Military Training

Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov, Atyrau, Republic of Kazakhstan

1.5. Igor Fed – Doctor of Philosophy, Professor

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

1.6. Volodymyr Prystynskyi – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation, Professor, Candidate of Pedagogical

Olexandr Kholodniy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Mykola Gurevych – Master's degree student of the Faculty of Physical Education

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

1.7. Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer

Serhii Krasnokyt'skyi – Master's degree student of the Faculty of Physical Education

Volodymyr Prystynskyi – Associate Professor of the Department of Theoretical, Methodological Foundations of Physical Education and Rehabilitation; Professor; Candidate of Pedagogical

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Part 2. Discursive-projective competence and professional-pedagogical training of a specialist in the field of physical culture and sports in the context of the humanistic worldview development of individual

2.1. *Viktor Strelnikov* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of Special Education and Social Work

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, Ukraine

Sergij Chernobaj – Senior Lecturer

Irina Faynveyc – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

2.2. *Lesya Lebedyk* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Special Education and Social Work

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, Ukraine

Sergij Chernobaj – Senior Lecturer

Yrij Gurba – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

2.3. *Liudmyla Shuba* – PhD in Pedagogy, Associate Professor; Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department

«Zaporizhzhia Polytechnic» National University, Zaporizhzhia, Ukraine

Victoria Shuba – PhD in Pedagogy; Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department

Prydniprovaska State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine

2.4. *Volodymyr Ashanin* – PhD (Physics-Mathematics), Professor

Ludmila Filenko – PhD (Physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

Olena Tserkovnaya – PhD (Physical education and sport), Associate Professor Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv, Ukraine

2.5. *Oleksiy Kachan* – Department of Health Function of Education and Physical Rehabilitation, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Personality Development

Donetsk regional institute of postgraduate pedagogical education, Kramatorsk, Ukraine

Olexandr Kholodniy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Sergij Alekseenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

2.6. *Vladyslav Geitenko* – Candidate of Pedagogical Sciences

Donbas State Machine and Building Academy, Kramatorsk, Ukraine

Olexandr Kholodniy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Sergij Pavlenko – Master's degree student of the Faculty of Physical Education
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

2.7. *Sergii Vitsko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Anatolii Shchelkunov – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

Oleksandr Zinoviev – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

2.8. *Sergey Borshchov* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Part 3. Spiritual values of physical culture and sports in a modern human life: health generation, healthy lifestyle, behavioural health factors

3.1. *Alexander Eganov* – Professor, Ph. D; Professor of the Department of Theory and Techniques of Combat

Ural State University of physical training, Chelyabinsk, Russia

3.2. *Anna Nine* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

3.3. *Tetyana Prystynska* – Master of Physical Education, Senior Lecturer

Iryna Pogorielova – Master's degree student of the Faculty of Physical Education

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

3.4. *Anatolii Shchelkunov* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports

Galyna Globa – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Andrii Lysakov – Student

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

3.5. *Natalia Mishchenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk, Russia

3.6. *Leonid Ivanchenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Svitlana Ivanchenko – Senior Lecturer

Yuliia Palamarchuk – Student

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Filip Pokusa – Master

The Academy of Manafement and Administration in Opole, Poland

3.7. *Yuliia Muskharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Life Protection and Civil Protection

Nina Moroz – Student

Olexandra Goncharova – Student

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Part 4. The health phenomenon in the axiological discourse of cross-cultural interaction of physical education, sports, physical rehabilitation, and recreation

4.1. *Olha Anastasova* – PhD in Pedagogy, Associate Professor

Tatiana Zhosan – Master of Physical Education

Svitlana Pysarenko – Master of Physical Education

Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine

4.2. *Yuliia Muskharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Life Protection and Civil Protection

Natalia Gutareva – Candidate of Medical Sciences, Head of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Life Protection and Civil Protection

Ansar Iskandarov – Student

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

4.3. *Olesia Bilous* – PhD, Associate Professor

Serhii Khirnyi – Senior Lecturer

National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Kharkiv, Ukraine

4.4. *Volodymyr Biesieda* – Candidate of Pedagogical Sciences, Doctoral Candidate

National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov, Kyiv, Ukraine

4.5. *Nataliia Khlus* – Candidate of Physical training and Sport; Senior teacher of theory and methodics of preschool education chair

Vitaliy Yudenok – Assistant of Theory and Methodics of Physical Education chair

Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

4.6. *Olexandr Kholodniy* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Sergij Krasnovskij – Master’s degree student of the Faculty of Physical Education

SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

4.7. *Volodymyr Cherniakov* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Yurii Maidikov – Doctor of Medical Sciences, Professor

Nataliia Ponomarenko – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Chernihiv Polytechnic National University, Chernihiv, Ukraine

Part 5. Formation of an educational institution healthy environment as a factor of a harmonious personality development

5.1. *Oksana Iazlovetska* – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor; Department of Theory and Methods of Physical Education
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University,
Kropivnitsky, Ukraine

5.2. *Valentyna Hladkova* – Food Hygiene Physician; Lecturer, scientific degree-seeking applicant. The separate structural subdivision “Kamianské Department of Laboratory Researches” of the State Institution “Dnipropetrovsk Regional Laboratory Center” of the Ministry of Health of Ukraine; Kamianské Medical College, Kamianské, Ukraine

5.3. *Serhii Hliadia* – Associate Professor, Candidate for Master of Sports
Yaroslav Motenko – Associate Professor, PhD in History
Yevheniia Shyshkina – Associate Professor, PhD in History
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute», Kharkiv, Ukraine

5.4. *Ulij Musharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Pavlo Lipovka – Master’s degree student of the Faculty of Physical Education
Olexandr Kholodniy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

5.5. *Olexandr Kholodniy* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer
Vivien Synytska – Master’s degree student of the Faculty of Physical Education
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

5.6. *Yuliia Muskharina* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Andrey Askerov – Student
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine
Tadeusz Pokusa – PhD
The Academy of Manafement and Administration in Opole, Poland

5.7. *Leonid Ivanchenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Svitlana Ivanchenko – Senior Lecturer
Oksana Lysenko – Student
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets

6.1. *Nadiya Dovgan* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tetiana Vaskivska – Master Student

Bogdan Melnik – Master Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.2. *Kostiantyn Kukushkin* – Scientific Correspondent of the Physical Development and Healthy Lifestyle Laboratory

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

6.3. *Olexandr Lavarentiev* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Viktor Hulai – Methodist-Teacher

Irpin State College of Economics and Law, Irpin, Ukraine

Olha Ovsjukova – Master Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.4. *Olexandr Lavarentiev* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Yuri Sergienko – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

Ruslan Zub – Master Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.5. *Alla Khatko* – Candidate of Pedagogical Sciences

Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine

Zoia Dikhtiarenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Eduard Yeromenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Veronica Yeromenko – Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.6. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Vita Khimich – PhD in Pedagogy

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Natalia Demchenko – Senior Teacher

Khmelnyskyi National University, Khmelnyskyi, Ukraine

6.7. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Tetiana Fedorchenko – Doctor of Pedagogical Science, Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Tetiana Hrek – Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.8. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Yuriy Shcherbina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Larysa Pustoliakova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

6.9. *Olesia Dyshko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council

Mykhailo Paliukh – Specialist of the First Category

Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council

Natalia Tabak – Teacher of the Highest Category

Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN HARMONIOUSLY DEVELOPED PERSONALITY FORMATION.**

Monograph

Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors)

Editorial Office:

The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland

Tel. 77 402-19-00/01

E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland. Tel. 77 402-19-00/01

ISBN 978-83-66567-34-4

